

## Recomanacions per a l'autogestió emocional de la situació COVID-19 per a professionals de teleassistència

*Aquesta gravació es fa per intentar ajudar-vos a disminuir el desbordament emocional generat tant per la crisi del COVID-19 com per una de les seves conseqüències en el nostre servei: l'augment de trucades i d'escoltes de situacions extremes i de dol de les persones usuàries.*

### **Veuen en OFF:**

Imagineu un camí que porta a una meta. Aquesta meta és el final d'aquesta situació.

Aquesta meta és la tranquil·litat,

Es poder reprendre el nostre dia a dia,

tornar-nos a trobar amb la gent que estimem,

poder celebrar que superem junts aquesta gran crisi.

En aquest camí hi ha grans obstacles: ansietat, incertesa, dolor, desesperació, sensació d'inutilitat, sentiments de culpa... què us he de dir que no sabeu.

Però aquest camí imaginari el recorrem tots i totes, junts i juntes, donant-nos suport mentre avancem i ajudant-nos quan caiem.

Arribarem a la meta. Però, mentrestant, deixeu-me que us expliqui una cosa que potser no sabeu:

L'ansietat i l'estrès són emocions i reaccions NORMALS, el cos es posa en alerta per respondre a les fortes demandes de l'entorn. Lluny de reflectir incapacitat o debilitat, són processos adaptatius i necessaris per fer front a aquest repte, però és necessari mantenir-les en nivells tolerables.

Cada professional fa el que pot de la millor manera possible, des del seu altruisme i responsabilitat. I és necessari que sàpiga algunes mesures que el poden ajudar a l'autogestió d'aquests moments.

Te n'explicaré alguns que espero que et puguin ajudar:

#### Som essencials

- La millor autodefensa, en primer lloc, és sentir-nos útils en aquesta situació de crisi global. Recordar que estem ajudant, aportant. La nostra escolta i els nostres recursos són la millor medicina que podem prendre.
- Recorda que, tot i els obstacles, estàs acomplint una gran missió: estàs cuidant els més necessitats.

#### Som informació

- Degut a la nostra feina, ens trobem exposats a una major informació, sobretot enfocada a situacions personals de les persones que atenem. És molt important dosificar la informació rebuda durant el dia.
- Mantenir-nos informats és important, però fes-ho de manera responsable. El nostre cervell ho necessita. Intenta no parlar repetidament sobre el coronavirus amb familiars i amics, o restringeix les notícies que vegis de manera voluntària.

### Evita la sobre informació

- Encara que costi, intenteu mantenir una actitud positiva, de coratge i enfrontament. Sou l'únic suport que tenen, en molts casos, les persones usuàries del nostre servei. Si ens contaminem mútuament amb notícies alarmants, perjudica la nostra feina i la nostra salut mental. Recorda que la por es contagia i es transmet amb facilitat. Pots fer-ho, n'estic segura.

### Sensació d'estrès

- Quan ens trobem, de manera intensa i prolongada, en situacions de gravetat, pressió, alerta o incertesa continuada, és fàcil que, en algun moment, les persones sentim estrès, malestar psicològic, debilitat, alentiment..., fins i tot bloqueig. Inevitablement, hi ha estones en què ens sentim malament. La feina que fas és molt important, però no pots solucionar-ho tot tu sol/a. Centra't en la tasca que tens davant i fes-la de la millor manera que puguis en cada moment. Estem en una cursa de fons en què és necessari anar dia a dia, fins que acabi, fins que arribem a la meta.

### Actua davant el bloqueig

- Si et bloqueges, aixeca't del lloc de feina i ves a un espai on estiguis sol/a. Beu aigua, pren una mica d'aire o pren un caramel o un xiclet i sent-lo. Et pot semblar una tonteria, però connectar amb tu mateix/a i les teves sensacions farà que et trobis millor. Tanca els ulls i imagina, amb la màxima nitidesa que puguis, un lloc, una activitat o un record positiu per a tu. Fixa la teva atenció en aquesta imatge i en les sensacions que experimentes. Segur que et trobes millor mentre ho visualitzes, oi? Quan acabis, fixa't en el lloc on ets; si pots, canvia d'escenari. Centra't en el que veus, els sons, les olors que sents i els sentiments que tens. Mira al teu voltant i fixa't en 3 coses que no havies observat, o busca tres coses de color... verd, per exemple; o tres que comencin per la primera lletra de l'abecedari. En acabar, *digue't* a tu mateix/a amb determinació "Faig tot el que puc".

### Auto-compensat

- Fes-te una llista d'autopromeses, o autoregals, per quan tot això acabi. Cada dia és un dia menys que queda perquè arribem a la meta.

### Som un gran equip

- Busca suport en els teus companys. Esteu fent el que podeu, i ho esteu fent bé. Ells/es també necessiten sentir-ho. Les persones, com a éssers socials, se senten reconfortades i més eficaces quan estan acompanyades, especialment en situacions estressants, dures i difícils.

### L'humor és imprescindible

- Si ets una persona que habitualment fa servir l'humor, no deixis d'utilitzar-lo. Tots/es t'agraïm que ens facis somriure. Ara són més necessaris que mai. Ara necessitem la teva ajuda, els teus acudits, el teu riure.

### Connecta amb les persones del teu voltant

- En el teu temps lliure. Encara que tinguis un mal dia, sempre es pot millorar. Compartir emocions amb la gent que estimes és necessari en aquests moments. Posar les emocions en paraules en disminueix

la intensitat. Parlar és una de les millors maneres de canalitzar l'estrès. Tots/es passarem per les mateixes fases, tots/es necessitarem desfogar-nos en algun moment. No et sentis culpable per fer-ho.

És important desconnectar

- Fora de la teva jornada laboral, busca un espai per a altres interessos, desconnecta. Cuida el teu cos i els teus sentits, busca sensacions agradables. Quan arribis a casa, desconnecta, deixa't cuidar, allunya't del mòbil una estona, pren un bany, balla, llegeix, canta, juga, respira...

Cuida't, protegeix-te.

- No oblidis les recomanacions que sempre fem a les persones usuàries i aplica-te-les a tu mateix, a tu mateixa, sobre hàbits de vida saludable. Mai no ha estat tant important com ara dormir les hores necessàries i menjar de manera saludable.

Demana ajuda si ho necessites.

- Això no vol dir que siguis mal o mala professional. Hi ha telèfons d'atenció psicològica gratuïta on pots trucar i ser atès o atesa. Te'ls facilitaran els teus superiors.

Jo ja me'n vaig, espero haver-te ajudat, sobretot... recorda...

NECESSITEM QUE ET CUIDIS PER SEGUIR CUIDANT,

SOU ESSENCIALS