

**Davant situacions
altament estressants**



**Germanes
Hospitalàries**
HOSPITAL SANT RAFAEL

**és normal
experimentar...**



A nivell físic:
taquicàrdia, tensió
muscular, nàusees,
insomni, malsons...

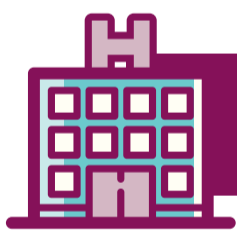
A nivell cognitiu:
confusió, dificultat per a
recordar instruccions,
bloqueig en la presa de
decisions, sensació
d'incredulitat...

**A nivell
emocional:**
angoixa,
tristesa, por,
ràbia, culpa,
irritabilitat,
frustració...

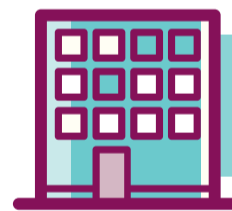
A nivell conductual:
presa innecessària
de riscos, negativa a
seguir ordres o fugir
d'escena, mal ús de
fàrmacs, consum
d'alcohol o drogues...

A nivell social:
hostilitat, actitud
judiciosa, desconexió,
aïllament social...

Com actuar?



**DINS
de l'hospital**



**FORA
de l'hospital**

- Respecta el **temps de desconexió temporal**, fer descansos NO és egoista, és necessari.
- Comprova com estàs a cada hora i, si cal, fes **respiracions profundes** durant un minut.
- Centrat en l'**aquí i ara**, és normal que tinguis pensaments intrusius o preocupacions. Evita capficar-t'hi.
- Cuida el teu **entorn**, sigues agraït amb els companys.
- Sigues **operatiu**, compleix instruccions i confia en els teus responsables, ells tenen més informació.

- Cuida la teva salut física, respecta el temps dels **àpats** i de **descans**.
- Fes **exercici físic**, és una forma senzilla de regular les emocions.
- **Evita el consum d'alcohol i/o altres tòxics.**
- **Evita la sobreexposició** a la informació, limita l'accés a notícies.
- Busca temps de qualitat amb la **família** i/o els **amics**.
- Pren consciència de la **feina feta** i posa-la en **valor**.



**Si necessites suport psicològic, envia'ns el teu nom i número
de telèfon de contacte a enscuidem.hsrafael@hospitalarias.es**

