



CUIDEM LES EMOCIONS

CUIDEM LES EMOCIONS

Davant situacions altament estressants 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:** ansietat, tristesa, por, ira, culpabilitat, 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

- Respecta el **temps de connexió temporal**, fer descansos NO és egoista, és necessari.
- Comprova com estàs a cada hora i, si cal, fes **respiracions profundes** durant un minut.
- Cantrat en l'**aquí i ara**, és normal que tinguis pensaments intrusius que tinguin preocupacions. Evita capficar-te.
- Cuida el teu **entorn**, sigues agraït amb els companys.
- Sigues **operatiu**, compleix instruccions i confia en els teus responsables, ells tenen més informació.

FORA de l'hospital

- Cuida la teva salut física, respecta el temps dels **apats** 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**.
- Preneu 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



Sents ansietat, tristesa o, simplement, et costa gestionar la tensió emocional provocada per la situació actual?

T'oferim suport psicològic.

Diversos estudis revelen que la quarantena pot provocar l'aparició de símptomes psicològics com són el baix estat d'ànim, la irritabilitat, l'insomni, l'esgotament i, fins i tot, l'estrès posttraumàtic.

Davant l'actual crisi de la Covid-19 i dels efectes que comporta aquesta situació a nivell emocional, l'Hospital ofereix **suport psicològic** tant a col·laboradors/es en actiu com en quarantena. Per sol·licitar-ho podeu enviar el vostre nom i telèfon de contacte a enscuidem.hsrafael@hospitalarias.es.

COM SOL·LICITAR-HO?
Envia'ns el teu nom i número de telèfon de contacte a:
enscuidem.hsrafael@hospitalarias.es

