

• BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PERSONAL DE CENTROS SANITARIOS. •



DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL



Si necesitas atención psicológica contacta con: ajuda_psicologica@gva.es o a través de la intranet.



CUIDA LAS NECESIDADES BÁSICAS

Asegúrate de comer, beber y dormir regularmente. No hacerlo pone en riesgo tu salud mental y física y también puede comprometer tu capacidad para atender a los pacientes.



DESCANSA

Nadie puede estar todo el tiempo ayudando al otro. Siempre que sea posible, permítete tomar un descanso aunque sea de 5 minutos; cuando se está desbordado, parar ayuda a situarse mejor ante las demandas del entorno.



PLANIFICA UNA RUTINA EXTRALABORAL

Trata de mantener los hábitos que permitan las medidas de restricción. Explora de forma creativa otras opciones que puedes hacer en casa: ejercicio, cuidado físico, lectura, escuchar música, hablar con tus seres queridos...



MANTÉN EL CONTACTO CON COMPAÑEROS

Habla con tus compañeros y recibe apoyo mutuo. Cuenta tu experiencia y escucha la de los demás. No olvides comunicarte de forma constructiva ante errores o deficiencias.



LIMITA LA EXPOSICIÓN A LOS MEDIOS

Permítete poner límites a las demandas que puedan surgir por grupos de WhatsApp y otros medios digitales, tratando de preservar el tiempo de descanso para poder continuar esta carrera de fondo.



PERMÍTETE PEDIR AYUDA

Reconocer signos de estrés, pedir ayuda a profesionales y aprender a atenderlos es un modo de regulación que favorece poder afrontar una situación de estrés mantenido. Escríbenos al correo: ajuda_psicologica@gva.es