**PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS PARA LOS COLEGAS**

**DEL HOSPITAL SANTA CRISTINA**

**ANTE LA SITUACIÓN DERIVADA POR EL COVID-19**

Toma momentos breves para el descanso total, sentado, tumbado o mirando el cielo por la ventana. Prueba 3 minutos cada hora, aumentarás tu bienestar y te sentirás más resistente.

Toma tus momentos para hidratarte y comer.

Haz algunos estiramientos o flexiones de los grandes grupos musculares (tú sabes más que yo de esto).

Reproduce mentalmente o tararea una de tus partituras o canciones favoritas que suelan ponerte de buen humor.

Piensa en escenas particularmente agradables y placenteras para ti y recréate unos segundos o minutos en ellas (vividas por ti, fantaseadas o de cine).

Obtén apoyo hablando con colegas, amigos y seres queridos, si te escuchan te sentirás mejor.

Higiene conversacional: minutos para desahogarte de la sensación de angustia o impotencia pero sobre todo minutos para daros confianza, valor y entereza para mantener la eficacia y la contención del miedo. Aprecia todas y cada una de tus aportaciones y las aportaciones de todos y cada uno de tus colegas.

Ante recuerdos perturbadores de escenas vividas o escuchadas: déjalos pasar como pasan las nubes un día con mucho aire, no los retengas, no te detengas ni te agarres a ellos, deja que pasen sin emitir juicios ni recrearte en ellos. Cuanto menos caso les hagas con menos frecuencia retornan. Fíjate en el contacto de tus pies con el suelo y en los colores y formas de los objetos que te rodean para tener mayor sensación de realidad.

Valórate a ti mismo y valora todos y cada uno de los pequeños gestos de tus compañeros apreciando en detalle la buena voluntad de todos, deja pasar y no te detengas en aquellos que son producidos por la sobrecarga, el miedo o el desconcierto.

Trae buenos recuerdos de tu pasado para mantener activa tu experiencia de ser quien eres en esta situación (con frecuencia nos parece de película lo que vivimos).

Haz ejercicios de respiración, meditación, mindfullness o repiquetea con los dedos tus hombros o rodillas (también ayuda a sentirte entero y resistente).

Si eres creyente reza.

Estamos el equipo de Salud Mental de la UTCA y yo a tu disposición.

Dra. Carmen Meseguer

Facultativo Especialista en Psicología Clínica

Hospital Universitario Santa Cristina

Consulta de Psicología Clínica, Enlace y Psico-oncología.

cmeseguerh@salud.madrid.org