

- INFÓRMATE PARA QUE INFORMES

Enfrentar el coronavirus COVID-19 es responsabilidad de todos

SALUD MENTAL

Te invitamos a tener presentes las recomendaciones de esta guía conversacional sobre los riesgos en salud mental a los que pueden estar expuestos los clientes empresa:

Recomendaciones para líderes de la organización

“Los brotes epidémicos, son tragedias humanas reales, y, por tanto, el sufrimiento y las consecuencias mentales también deben tenerse en cuenta. Es normal sentirse vulnerable y con miedo mientras se reciben tantas noticias alarmantes sobre un brote epidémico de enfermedades infecciosas, como es el caso del covid-19, producido por coronavirus... Los problemas emocionales y comportamentales más comunes en estos casos son las reacciones de estrés agudo, síntomas depresivos, aumento en comportamientos agresivos y consumo excesivo de alcohol o drogas; pero de acuerdo a la susceptibilidad de las personas y la gravedad la situación, pueden presentarse trastornos de adaptación, trastornos depresivos, manifestaciones de estrés postraumático, abuso de alcohol u otras sustancias psicoactivas y trastornos psicósomáticos” (Posada; 2020)^[1]

Para proteger la salud mental de los trabajadores ante este brote epidémico es importante:

Ponerse en el lugar del otro: desde esa posición captar las emociones y sentimientos del trabajador; entendiendo el rol que tienen las emociones en el comportamiento, la toma de decisiones y las relaciones humanas.

Reconocer las emociones de su equipo y ayudar a canalizarlas. Recordarles que el miedo es una respuesta normal antes situaciones que recibimos como amenaza. Escuchar activamente entendiendo y valorando lo que el otro dice y hace, aún si se trata de posturas distintas o puntos de vista encontrados. Además, observar el entorno para interpretarlo y reconocer las necesidades de su trabajador.

Ayudar a sus trabajadores a identificar pensamientos que puedan generarle malestar. Ayudarle al trabajador a expresar lo que piensa, de modo que se permita reconocer las emociones detrás de estos pensamientos, cuestionar su validez y ayudarlo a buscar otros pensamientos menos catastróficos.

La importancia de respirar. Durante este tipo de situaciones, es común que a las personas le aparezca de forma temporal y aislada miedo o malestar intensos. En caso el miedo le esté impidiendo a su trabajador tomar decisiones responsables sobre su estado de salud hay que recomendarle respirar para retomar el control de la respuesta emocional*.

Recordarle la importancia de mantener una actitud optimista y objetiva. Permitirle al trabajador poner las cosas en perspectiva e incitarlo a utilizar su pensamiento crítico para no dejarse atrapar por la información que constantemente recibe.

***Técnica de Respiración: Proporciona energía, aumenta el apetito y favorece la circulación**

Paso 1. Inspiración: se toma lentamente el aire por la nariz, centrando la atención en la expansión de los pulmones.

Paso 2. Suspensión: Se contiene la respiración entre 10 y 20 segundos. (Posiblemente, al comenzar las prácticas nos será posible mantener el aire durante tanto tiempo ya que se puede producir sensación de ahogo; en este caso, reducir a un tiempo que el resulte cómodo para luego ampliarlo hasta llegar a 20 segundos)

Paso 3. Respiración: vaciar suavemente el aire de los pulmones, expulsando por la nariz, Repetir de 5 a 10 veces.

PAUTAS COMPORTAMENTALES

Recordarle a su trabajador que debe acceder a información confiable. Ante estas circunstancias tenemos una responsabilidad social importante para no generar pánico, para ello las personas debemos informarnos e informar a otros con fuentes

especializadas sobre el tema, entre ellas: App Ministerio (CoronApp Colombia), recomendaciones de Organización Mundial de la Salud, del ministerio de salud, y haga énfasis en que el trabajador limite el consumo de información y noticias si identifica que estas les generan malestar o molestia.

Higiene del sueño. Situaciones amenazantes pueden alterar la rutina diaria en muchos aspectos, entre ellas el sueño saludable, es importante que los trabajadores estén durmiendo el número saludable de horas y que no tengan interrupciones que afecten la calidad del sueño. Debe recordarles que un sueño saludable es un protector del adecuado funcionamiento del sistema inmunológico, lo cual les permitirá afrontar mejor los brotes epidémicos.

Alimentación balanceada. Este es un hábito que puede verse alterado en la cotidianidad del trabajador. Es importante que incluya todos los grupos de alimentos, lo cual le permitirá tener acceso los nutrientes que fortalecerán su sistema inmunológico.

Vida normal. Es habitual que un trabajador se sienta muy vulnerable ante estas situaciones, es importante crear conciencia y procurar que la rutina continúe de la forma más normal posible manteniendo los horarios y hábitos habituales, esto permitirá mantener el contacto familiar y social normal.

PAUTAS EMOCIONALES

- **Identificar pensamientos que puedan generar malestar:** expresar lo que pensamos permite reconocer y afrontar adecuadamente situaciones de emergencia.
- **Reconocer las emociones propias y aceptarlas:** el miedo es una respuesta normal antes situaciones que recibimos como amenaza. Se recomienda compartir la situación con las personas más cercanas para encontrar el apoyo que se necesita.
- **Recordar la respiración:** en caso que el miedo impida tomar decisiones responsables sobre el estado de salud, recomendamos respirar para retomar el control de la respuesta emocional. *
- Mantener una **actitud** optimista y objetiva.

***Técnica de Respiración: Proporciona energía, aumenta el apetito y favorece la circulación**

Paso 1. Inspiración: se toma lentamente el aire por la nariz, centrando la atención en la expansión de los pulmones.

Paso 2. Suspensión: Se contiene la respiración entre 10 y 20 segundos. (Posiblemente, al comenzar las prácticas nos será posible mantener el aire durante tanto tiempo ya que se puede producir sensación de ahogo; en este caso, reducir a un tiempo que el resultado cómodo para luego ampliarlo hasta llegar a 20 segundos)

Paso 3. Respiración: vaciar suavemente el aire de los pulmones, expulsando por la nariz, Repetir de 5 a 10 veces.

PAUTAS COMPORTAMENTALES

Higiene del Sueño. El descansar y dormir un numero razonable de horas de 7 a 8 horas sin interrupciones. Permite fortalecer un sistema inmunológico

Recuerde el **lavado frecuente de manos** y de no ser posible, su **higienización**

Procure hacer **vida normal** y continuar con sus rutinas.

Mantenga una **alimentación balanceada** que incluya todos los grupos de alimentos lo cual le permitirá tener acceso a nutrientes que fortalezcan tu sistema inmunológico

PAUTAS EN FAMILIA Y ENTORNO SOCIAL

Mantener el **apoyo** familiar y social es un medio valioso para compartir sentimientos y aliviar el estrés

Ayude a su familia y amigos a **mantener la calma** y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.

Mantener los horarios y **hábitos familiares habituales**, evitando que esta situación altere el orden, estructura y seguridad.

Buscar la mejor forma de **conciliar la vida laboral y familiar** organizando para pasar más tiempo de disfrute y ocio en familia.

Evitar compartir información no válida para no generar temores o pánico a su entorno familiar o social. Informe a sus seres queridos de manera realista en el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, proporcióneles explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.

Tenga cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. Pueden llevarnos a comportarnos de forma impulsiva o agresivo, rechazando o discriminando a ciertas personas

¡Todos podemos contribuir con la disminución de probabilidades de contagio del virus!

Para más información, recuerda visitar el repositorio de contenidos que la Mesa Técnica ha creado para que te cuides, te informes y cuides a nuestros clientes.