ENFRENTEMOS JUNTOS LA EMERGENCIA

RECOMENDACIONES PARA TRABAJADORES ASISTENCIALES

Ejercer nuestro trabajo con personas que experimentan tristeza y desesperación producto de una emergencia, puede generar estrés y angustia. Existen reacciones normales que nuestro organismo puede presentar ante esta situación.

¿QUÉ LE PUEDE PASAR A MI CUERPO?

- Sentirse fatigado
- Perder el apetito o tener cambios en la forma de alimentación
- No poder quedarse dormido o tener cambios en el sueño
- Sentirse inquieto constantemente
- Tener dolor de cabeza
- Tener presión alta
- Ser más susceptible a resfríos e infecciones
- Cambiar los hábitos en el consumo de tabaco, alcohol y psicofármacos.

ES NORMAL QUE SE SIENTA

- Desamparado
- Sobrepasado
- Frágil
- Vulnerable
- Tan cansado para creer que no se puede continuar
- Aislado
- Con grandes cambios de ánimo
- Desmotivado a medida que pasa el tiempo
- Apenado: llorando más, sin poder controlarlo
- Enojado

Ministerio de Salud

Gobierno de Chile

ENFRENTEMOS JUNTOS LA EMERGENCIA

RECOMENDACIONES PARA TRABAJADORES ASISTENCIALES

¿QUÉ LE PUEDE PASAR A MI MENTE?

- Tener más dificultad para tomar decisiones, para resolver problemas, para concentrarme o poner atención
- Tener vacíos de memoria o estar confundido
- Tener sentimientos ambiguos
- Preguntarme ciertas cosas como, por ejemplo, por qué suceden estas cosas en un mundo que se supone debiera ser seguro

¿QUÉ HAGO PARA EVITAR DAÑOS EN MI SALUD MENTAL?

Para poder ayudar realmente, debo cuidar responsablemente mi salud.
Implemente medidas como:

- Caminar 15 minutos en algún momento de pausa.
- Comer lento. Evitar exceso de cafeína y de alcohol.
- Conocer y respetar nuestros límites. Si nos sentimos muy cansados, tomémonos un momento para descansar.
- Dejar tiempo para conversar con la familia y amigos. Escuchar y entender si se preocupan por nuestra salud y bienestar.
- Si no podemos dormir, levantémonos y hagamos algo que nos relaje.
- Compartir con nuestros colegas. No dudemos en pedir ayuda o consejo.
- Tratar de equilibrar las demandas del trabajo en la emergencia y las necesidades de nuestra propia familia.

¿SI SIENTO QUE NECESITO AYUDA?

- Llame al teléfono +562 243 39482, dispuesto por Salud Responde especialmente para apoyar a los trabajadores de la Salud.
- Contáctese con la red de salud mental.

Ministerio de Salud

Gobierno de Chile