



ABORDAJE EMOCIONAL ANTE COVID-19 **AUTOCUIDADOS PARA LA POBLACIÓN**

• **EL ESTRÉS**

La expansión del COVID-19 tiene efectos estresantes para las **personas y para la población**. Una situación amenazadora, produce **cambios adaptativos** emocionalmente y nuestro organismo, no se comporta de la manera habitual. La respuesta no sólo va a depender de cómo somos cada uno, sino que también del **apoyo** y de los **recursos** con los que contamos. El estrés, forma parte de nuestra vida, no puede evitarse. La constante presencia en los **medios de comunicación**, y redes sociales, de información reiterativa sobre la epidemia, puede contribuir a **incrementar** los niveles de estrés.

• **LOS CAMBIOS**

Se pueden producir cambios en nuestra manera de **pensar** (no concentrarnos, dar vueltas a las cosas), nuestras emociones (tristeza, angustia, miedo), nuestra **conducta** (aislarnos, no cuidarnos) e incluso **físicos** (no dormir, palpitaciones). Si se notan algunos de estas señales no hay que preocuparse, son reacciones de adaptación. Hay que consultar al médico si estos son muy intensos y no permiten realizar una vida normal. **Cuidarse a sí mismo y animar a otras personas a cuidarse, es la manera de luchar contra la epidemia.**

• **OPORTUNIDAD**

Los momentos de crisis son también momentos en los que aparece lo mejor y más **humano** de las personas. Así lo reconoce la ciudadanía en los **reconocimientos** diarios al personal que le cuida. Es un momento en el que gran cantidad de pacientes encuentran en las y los profesionales la **única relación humana** posible. Posibles **acciones de mejora del trato** y cuidado son entregar a los pacientes ingresados, radios, libros, mp3, prensa escrita y revistas, **objetos de apego** (fotografías, etc.) y facilitar los WhatsApp, correos electrónicos... En los casos de personas con **enfermedad mental**, dependientes, las necesidades de apoyo son superiores. Es importante apoyar a familiares de pacientes en situación de **terminalidad** y en los casos de **duelo en estas circunstancias**.

**Cuidarse a sí mismo y animar al resto a cuidarse,
es la manera de frenar la epidemia
¡CUIDÁNDONOS, CUIDAMOS A LOS DEMÁS!**



Osakidetza



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**