

Ante **EVENTOS ALTAMENTE IMPACTANTES** es normal experimentar



PENSAMIENTOS

- Dificultades de atención
- Dificultades de asimilar información
- Sensación de incredulidad
- Bloqueo en toma de decisiones

EMOCIONES

- Ansiedad, miedo, impotencia, rabia
- Culpa
- Estado de ánimo muy cambiante
- Tensión interna
- Desconexión emocional

CONDUCTA

- Comportamientos impulsivos
- Bloqueo
- Evitación de situaciones
- Aislamiento social

Si te sientes **desbordad@,**
ACTÚA

Mientras estás trabajando

- **Para 1 minuto cada hora** para respirar profundamente. Utiliza alarmas para recordarlo
- Cuida tu **lenguaje interno**: sé comprensiv@ contigo mism@, evita castigarte y juzgarte
- Céntrate en el **aquí y ahora**. Es normal que tengas pensamientos intrusivos, anticipatorios, preocupaciones,... pero evita engancharte a ellos.
- Sé **operativo**: vamos a centrarnos en cumplir las indicaciones. Confía en tus responsables, ellos tienen más información.
- Evita el **lenguaje catastrofista**, la situación es compleja pero la superaremos.
- Cuida tu **compañerismo** con el resto del equipo. Sé agradecido

Durante los descansos

- **Respetar el tiempo de desconexión** temporal (comidas, descansos, relajación...)
- **Evita la sobreexposición** a información (conversaciones, notificación al móvil)
- **Salir físicamente** del espacio de crisis, date un respiro de vez en cuando.
- **Verbaliza** cómo te sientes a compañeros, familiares Comparte tus emociones.
- **Respira**: 4 segundo inhalar, 4 segundos retener, 4 segundos exhalar

Fuera del trabajo

- Se consciente de toda la **ayuda que has prestado** durante la jornada
- **Evita la culpa bloqueante**: sé constructivo al revisar tus decisiones
- **Cuestiona juicios rígidos**. Sé comprensivo con tus limitaciones y la de los compañeros
- **Evitar consumo de alcohol y tóxicos**
- Buscar **apoyo fuera del trabajo**, te vendrá bien.
- Prestar **atención a tu propia salud** física: respetar tiempos de comida y descanso
- Haz **actividades de disfrute** personal y particularmente ejercicio físico.
- **Balancea** bien tu voluntad de ayuda y tus fuerzas disponibles

Puedes contactar en:

psihuil@salud.madrid.org



Whatsapp 676 796 701



91 191 88 09

91 191 89 67

Te atenderemos telefónicamente en horario de **8:00 a 20:00**