

¡AYÚDANOS A CUIDARTE!

Apreciado compañero, durante estos difíciles días, con tú trabajo, con tú implicación y con tú compromiso, estás cuidando y ayudando a muchas personas que realmente te necesitan. Gracias de corazón.

Nosotros, tus colegas de Salud Mental, a su vez, queremos cuidar de ti.

La sobreexposición a vivencias traumáticas y el estrés emocional, pueden tener repercusiones en tu salud física y psíquica ahora o, en un futuro. Por ese motivo, queremos saber cómo te encuentras y prevenir o tratar los problemas emocionales que podamos detectar.

Ayúdanos a hacerlo. Ayúdanos a cuidarte.

Respondiendo a estas preguntas y contándonos cómo te sientes podremos conocer más de ti. Se trata de pasar un pequeño chequeo emocional. En diferentes zonas del Hospital se facilitarán puntos para que deposites tu cuestionario. Puedes hacerlo cada día o sólo cuando lo necesites. Nosotros lo recogeremos a diario y monitorizaremos tu estado emocional.

Nos pondremos en contacto con aquella persona que veamos lo pueda necesitar para ofrecerle ayuda (en consulta, por videoconferencia, o llamándote).

¡De nuevo, gracias de corazón!

Nombre:

Teléfono:

Email:

Servicio de Psiquiatría y Psicología
Consultas 77 y 78 (pasillo de Diálisis)
psiquiatratorrejon@riberasalud.es

1. Un primer balance general de tú estado emocional. Párate dos minutos, centra la atención en ti mismo, y responde ¿cómo me encuentro hoy? (de 0 a 10)

¿Triste?	<input type="text"/>	¿Asustada/o?	<input type="text"/>
¿Preocupada/o?	<input type="text"/>	¿Enfadada/o o con rabia?	<input type="text"/>
¿Avergonzada/o?	<input type="text"/>	¿Culpable?	<input type="text"/>
¿Sola/o?	<input type="text"/>	Mi estado emocional es otro ¿Cuál?	<input type="text"/>

2. Ser testigos directos o participar de forma activa en vivencias traumáticas puede generarnos pensamientos que quizá nos hagan daño.

- ¿Hay alguna situación de este tipo que te preocupe?
- ¿Sientes dolor emocional por algo que hayas presenciado o que hayas realizado o dejado de realizar?

3. Cuidar de otras personas, tanto en el trabajo como en casa, puede conllevar que carguemos con decisiones complicadas y que algunos pensamientos nos agobien. Te contamos algunos por si te sirven de guía para identificarlos.

- Me siento culpable de no haber hecho suficiente cuando
- A veces pienso que he fallado a
- Quizás si yo hubiera hecho
- Debería haber sido capaz de
- Soy una persona por haber
- Siento que debería pedir perdón por
- Otros

4. ¿Me estoy cuidando? ... un pequeño chequeo para comprobarlo

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Llevo horarios regulares.
Intento mantener rutinas. | <input type="checkbox"/> Disfruto de un
sueño reparador. | <input type="checkbox"/> Cuido mi alimentación. Evito
comida precocinada y enlatada |
| <input type="checkbox"/> Hago ejercicio físico. | <input type="checkbox"/> Soy capaz de distraerme con
otras actividades: leer, TV, jugar. | |