



## APOYO PSICOLOGICO

AUTOR

Nerea Ramos Zugasti  
Técnico en Emergencias Sanitarias  
Miembro ERIE Psicológica Cruz Roja Navarra

### INTRODUCCIÓN

A lo largo de la vida tenemos que enfrentarnos a situaciones realmente traumáticas. La pérdida de un ser querido, vernos involucrados en un accidente, resultar herido ante un desastre,.....constituyen algunos ejemplos de experiencias difíciles de afrontar y superar.

Como profesionales del ámbito sanitario, somos conscientes de que hay que trabajar tanto con los intervinientes como con nosotros mismos.

Durante y despues de una experiencia traumática surgen reacciones extraordinarias, asi como pensamientos y emociones fuertes relacionadas con el proceso vivido.

Todas estas reacciones son normales y forman parte del proceso de recuperacion psicologica.

### QUE ES EL APOYO PSICOLOGICO

Es “toda atención realizada a aspectos emocionales y psicosociales de la persona que lo requiere y coordinada con la atención física precisa”

El objetivo es paliar la dureza en la vivencia de la situación en si, favoreciendo la pronta recuperación tanto física como psicocial de la persona.

En ningún momento el apoyo psicologico debe entenderse como una intervención terapeutica, ya que cuando surjan problemas concretos en las personas se derivaran a los profesionales o a la red de salud mental competentes.



CONTENIDOS BÁSICOS EN EL APRENDIZAJE DEL APOYO PSICOLOGICO

- ✓ El estrés : afectado e intervinientes
- ✓ Comunicación: habilidades sociales
- ✓ Resolución de situaciones críticas
- ✓ Conocimiento de protocolos de actuación: situaciones convencionales y catástrofes
- ✓ Reacciones normales ante un hecho anómalo
- ✓ Intervención y practica guiada

CUALIDADES DE QUIEN PRESTA UN BUEN APOYO PSICOLOGICO

- ✓ Capacidad de escucha y resolución comunicativa
- ✓ Autocontrol
- ✓ Capacidad de adaptación a nuevas situaciones
- ✓ Dominio propio y de la situación
- ✓ Dominio de la actuación sanitaria
- ✓ Seguridad en la actuación

ESTRES

El estrés es una reacción normal y natural del organismo en respuesta a un desafío físico y emocional.

Diferenciamos entre el **estrés básico** ( aquel desencadenado por circunstancias de la vida diaria que promueven los mecanismos de afrontamiento) , **acumulativo** o **crónico** ( aquel desencadenado por factores varios como carga de trabajo, falta de recursos, problemas con la pareja... Que tienen carácter continuo en el tiempo), **agudo** (aquel desencadenado por una situación impactante e inesperada, como accidentes, pérdidas.....) y burnt-out

En el Transporte Programado es mas común la atención a usuarios con estrés acumulativo y en el área de Urgencias, el trabajo con estrés agudo. A más riesgo vital tenga la urgencia, mayor estrés en ambos casos.

El estrés acumulativo es el que más se da en el ámbito de la emergencia al igual que el burnt-out. Hay que velar porque se mantenga dentro de los límites razonables y para ello cada entidad necesita medios que se encarguen de la prevención y desarrollo de esto.

Es preciso que cada uno reflexione sobre su propia autolimitación y situación personal. Cuando una persona tiene un porcentaje amplio de sus emociones ocupado, le queda menos para poder ocupar.



#### SÍNTOMAS DE LOS AFECTADOS

- ✓ Confusión para pensar
- ✓ Culpabilidad por las pérdidas, inseguridad o culpar a los demás
- ✓ Llorar con facilidad
- ✓ Problemas de concentración
- ✓ Fatiga, desganancia
- ✓ Problemas de memoria
- ✓ Problemas para dormir, descansar
- ✓ Cambios en hábitos alimenticios
- ✓ Pérdida de la confianza en uno mismo
- ✓ Tendencia a hablar compulsivamente de lo sucedido
- ✓ Frustración/impotencia
- ✓ Desorientación en el lugar/tiempo
- ✓ Abuso de sustancias adictivas
- ✓ Miedo
- ✓ Depresión, tristeza excesiva
- ✓ Sentimientos de aislamiento, abandono
- ✓ Dificultades para retomar la vida normal
- ✓ Ansiedad
- ✓ Ira, irritabilidad
- ✓ Hipervigilancia
- ✓ Imágenes, sonidos y sueños recurrentes

#### RECOMENDACIONES PARA EL AFECTADO

- ✓ Comparte tus sentimientos y pensamientos con otros
- ✓ Busca compañía
- ✓ Ayuda a tus familiares lo más posible, comparte sentimientos, escúchales
- ✓ Hablar con la gente es la medicina más curativa.
- ✓ Recuerda que uno es una persona normal con reacciones normales ante una situación anormal.
- ✓ Darte el permiso de sentirte mal, tenemos todo el derecho
- ✓ Estructúrate el tiempo y mantente ocupado, con ritmo de vida regular
- ✓ No disminuyas el malestar con drogas
- ✓ Cuando estés mal, haz cosas que te hagan sentirte mejor. Si no puedes hablar con nadie, escribe
- ✓ Toma pequeñas decisiones cotidianas
- ✓ Descansa lo suficiente y si no puedes dormir, haz algo de ejercicio físico diario



#### MANIFESTACIONES NORMALES EN EL INTERVINIENTE

- ✓ Dificultad de aceptar que no es necesario intervenir. Deseo de seguir trabajando.( Autoexigencia e indispensabilidad)
- ✓ Ante la vuelta a la rutina, se siente melancolía, aburrimiento, inquietud
- ✓ Analisis de las actuaciones sorprendiendose de alguno de los comportamientos
- ✓ Sentimientos de superioridad frente al resto de compañeros que no intervinieron
- ✓ No se comprende por qué para la familia y amigos no es tan importante como para uno mismo, la actuación realizada.
- ✓ Necesidad de hablar y contar repetidamente la vivencia

#### CUANDO DEBEMOS PREOCUPARNOS

- ✓ La intensidad de los síntomas no disminuyen pasadas 6-8 semanas
- ✓ Los síntomas tienen tendencia a aumentar y/o intensificarse
- ✓ Se detectan cambios de personalidad marcada
- ✓ Hay incapacidad de afrontamiento de tareas o situaciones de la vida cotidiana. El problema nos supera y obsesiona.

#### QUE HACER CUANDO LA REACCION NOS DESBORDA

- ✓ Reflexiona sobre qué ocurrió, qué piensas, cómo te sientes con personas cercanos y compañeros de trabajo ( sabrán empatizar)
- ✓ Pide ayuda. A veces estamos a las puertas de un desorden importante. Prevenir
- ✓ Consúltalo con una persona veterana para ver si ha tenido alguna experiencia similar y como lo afronto.
- ✓ Cuenta con tu familia y amigos. Te ayudaran.
- ✓ Si la situación no puede sostenerse, deberás consultar con un especialista, tu médico de cabecera o mutua y entidad/empresa. Quiza sea preciso un periodo de descanso, ayuda profesional o reorientacion en la empresa

#### BIBLIOGRAFIA

- ✓ Cruz Roja ( 1988) : Modulo de formacion en PPAA Psicológicos. Servicios preventivos.
- ✓ Engels, G. ( 1994 ) : El estrés del desastre. Efectos de la sensibilizacion psicosensorial en trabajadores del rescate.Ed. Latinoamericana
- ✓ Parada, E (1998): Manual de Psicología aplicada al salvamento y socorrismo. Ed.Xaniño
- ✓ Ullman,E. (2000) : Infancia y trauma; separacion, abuso y guerra. Ed. Auryn
- ✓ Valero, S.:Manual para el cuidado de Salud Mental de los Equipos de Primera Respuesta. Ed. Ayudando a ayudar