LAS NECESIDADES PSICOLOGICA EN LOS EQUIPOS DE SALUD COMO RESULTADO DE LA PANDEMIA DEL CORONOAVIRUS

Tomado de la Red Covid19Resorce

***Principios de respuesta adecuada en la fase activa para sostener el bienestar en los equipos de cuidadores de salud.***

Colegas líderes y directivos, esto es lo que los equipos de salud necesitan que ustedes hagan ahora, con claro liderazgo, una clara información y recursos psíquicos y materiales.

1. Liderazgo visible.
* Importantísimo estar visibles, disponibles y apoyados
* Donde puedan los líderes deben proveer los recursos que los equipos necesitan, aunque sean los básicos. Por ejemplo descansar, poder hablar con la familia, poder ver lo que ocurre a su alrededor, esto es: Mirar- Escuchar- Vincularse (M-E-V).
* Usted no necesita tener todas las soluciones todo el tiempo.
* Usted va a necesitar tolerar y manejar las incertidumbres de los equipos y las propias.
* Su bienestar es importante tambien, debiendo ser compasivo con los demás y con usted mismo.
* Su mejor posicionamiento radica en crear un ambiente de protección, de seguridad para los equipos de salud: los psicólogos pueden ayudarlo en esta intención. Ellos como especialistas en la materia pueden trabajar con usted para lograrlo
1. Tenga una estrategia comunicacional.
* Comuníquese con los equipos frecuentemente de una forma clara y activa. Puede usar video chats, teléfonos e intercambiar mensajes cortos
* Fomente de forma activa que los equipos de salud expresen sus preocupaciones y miedos. Debe escuchárseles con paciencia y compasión.
1. Asegure cubrir de forma consistente las necesidades de seguridad física.
* Adecue los recursos, permitiendo que cada cierto tiempo, salgan de la línea roja, es decir, de la sala donde están los críticos y graves y se puedan mover a un área en la que puedan descansar. Estas pueden estar provistas de juegos de mesa tales como ajedrez, dominó, parchís, dama, etc. Proveer acceso a bebidas y comidas las 24 horas.
* El sueño es esencial para que los equipos de cuidados de salud puedan descansar y así mantener intactos su capacidad de tomar decisiones y ejercer sus habilidades adecuadamente.
* Establezca un local donde puedan tener asistencia psicológica, esto no requiere de muchos recursos. Contar con psicoterapeutas bien formados y entrenados garantiza el éxito de la atención.
1. Asegure la conexión humana y el que se pueda observar que ello es posible. Visualícelo o hágalo visualizar.
* Establezca mecanismos para una ayuda observable y explícita. Ej. Mirar hacia fuera, coger una aire, un respiro, un time, un break.
* Asegure acceso a espacios protegidos, donde los equipos puedan intercambiar, reunirse aunque sea en tiempo limitado.
1. Proveer cuidados psicológicos a los pacientes y sus familiares es clave para el bienestar de los equipos de salud.
* Crear sistemas de comunicación entre.
* Familiares/con otras personas queridas y alegadas a por/y a los equipos de salud
* Familiares/ las personas queridas por los pacientes.
* Ofrecer guías, protocolos de actuación en el contexto dado por las limitaciones del tratamiento y la reconocida responsabilidad institucional.
* Crear y ofrecer una vía para que los equipos puedan manejar la real posibilidad de la muerte de sus pacientes, ayudándoles a morir con dignidad, involucrando a la familia si esta quiere ser involucrada.
* Los psicólogos pueden ayudarlo a considerar el como usted y sus equipos pueden manejar a los pacientes en cuanto a su miedos y preocupaciones.
1. Normalice las respuestas psicológicas.
* Recuerde: Esta situación es imprecedente, lo que significa ***que es normal no estar bien.***
* Experienciar o vivir los síntomas del estrés no significa que no se esté apto para trabajar, tan solo significa que se es ser humano.
* Brinde a los equipos la posibilidad de descansar, pero tambien en última instancia la posibilidad de salirse del grupo sin recriminaciones. El estrés es capaz de desorganizar cualquier conducta y a cualquier ser humano y estos tienen que ser ayudados.

 Figura 1/Pasos de la respuesta psicológica

* No indique una intervención psicológica directa a priori, estas no son de ayuda para todo el mundo en medio de la crisis. Hay que tener en cuenta la pirámide que exponemos con los pasos para las posibles acciones, sin embargo eso no quiere decir que el apoyo psicológico no esté disponible de distintas maneras, por ejemplo hablar con psicólogos y psiquiatras.
1. Propicie cuidados psicológicos formales en varios pasos.
* Siga los principios o pasos que se aprecian en la figura 1 que establece que la consideración de necesidades físicas, información, ayuda visible y la primera ayuda psicológica están en primera línea, considerando que la intervención psicológica debe hacerse a quienes lo requieran, la que puede ser efectiva en el periodo de crisis.
* Incluir además de los practicantes de la psicología a otros profesionales de la salud mental para realizar la planificación y la precisión de las acciones con los equipos.
* Identificar dentro de los actuales equipos de apoyo psicológico, alguna adicional y flexible capacidad para establecer centralmente una línea de ayuda profesional, website con información para el equipo o los equipos, cumpliendo así un sistemático enfoque, tal como se expresa en la primera ayuda psicológica.
* Responda al estrés postraumático a través de una guía –en línea- basada en la evidencia. ([www.traumagropu.org](http://www.traumagropu.org))
* Crear vínculos claros con los servicios en crisis. Estos servicios necesitan ser anunciados y expuestos.
1. Innove en la implementación de los cuidados psicológicos, pero de modo coordinado y consistente, con políticas organizacionales y principios de cuidados compasivos.
2. Tenga en cuenta sus sentimientos de manera conjunta con sus valores profesionales y organizacionales a la hora de la toma de las decisiones,
3. Cuídese y esté en paz consigo mismo. Esto no es un sprint. Esto es un maratón.

Las respuestas psicológicas de los equipos de salud son probablemente variadas en las distintas fases del comienzo de la pandemia. Estos niveles o pasos tal vez no sean secuenciados, dependiendo del curso del comienzo y las personas pueden avanzar atravesándolos rápidamente.

Tabla No.1

Fases de la respuesta psicológica

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fase Preparatoria** | **Fase Activa** | **Fase Activa** | **Fase de Recuperación**  |
| ***Ansiedad Anticipatoria*** |  ***Soluciones heroicas y entrega total*** | ***Desilusión y Agotamiento*** | ***Recuperación y largo efecto de los impactos psicológicos*** |
| *Los planes pueden suceder a un alto nivel, en un tiempo preciso, elevando la ansiedad anticipatoria sobre lo desconocido.**Con un limitado tiempo para planificar y una lim itada preparación , los equipos pueden actuar con cierto desconcierto* | *La camaradería se incrementa, sobrepasando os límites físicos propiciándose un trabajar de conjunto.**Se experimenta el incremento de los retos.**Los equipos pueden responder instintivamente y ello aumenta la propensión al error. Por lo general se carece de la capacidad de valorar todas las opciones.**La frustración y la confusión de roles en le intento de adaptarse se manifiesta, en el intento de adaptarse a los sistemas establecidos en ese momento.**Los equipos aseveran sobre cosas nunca vistas antes y se sienten fuera de control.**Se pierde la noción del límite, se trabaja sin descanso. Se suman las tensiones del trabajo, las de la propia vida y las provocadas por los familiares. Todo ello resulta incómodo y aumenta la angustia.* *Las normas sociales y las posturas rígidas pueden causar dificultades en su trabajo y en la relación con los otros.* *Se enfocan en obtener cosas que están sujetas a pautas, que han sido hechas, sus conductas se pueden tornar en rígidas y ello los lleva a una comunicación pobre y a tender al aislamiento social por temor al rechazo.* | *Es el periodo de los más altos riesgos psicológicos.**Los equipos están a full, con elevados niveles de adrenalina y con el “piloto automático” prendido, y confrontando sus hasta ahora buenas experiencias con un inesperado estado de agotamiento, se comienzan a sentir exhaustos.* *El nivel de agotamiento los hace descuidar su seguridad física y psíquica. Sienten que ello no es una prioridad.**El distrés moral, el sentimiento de culpa es un riesgo, pues el cuidado de salud deviene limitado y la gente responde a sus propios códigos morales o éticos y entonces la posible o inminente muerte del paciente no puede manejarse en los modos habituales.**Los equipos de salud comienzan a sentirse emocionalmente des-conectados del trabajo, experimentando una fatiga compasiva, pero aliada una conducta evitativa, apareciendo la incapacidad de ayudar.**Las tensiones en casa o a lo ancho de la familia, comienzan a tener impacto en su quehacer laboral.**El estrés es resultado de un proceso acumulativo y por eso pequeñas cosas gatillan reacciones que pueden ser grandes.**Cuando los miembros o los equipos tienen antecedentes de ser vulnerables, devienen en alto riesgo, pudiendo nuevamente entrar en crisis y hasta llegar al suicidio si la frustración es elevada.* | *Los equipos tienen tiempo para empezar a reflexionar.**La mayor parte de los equipos pueden sentir que comienzan a creer que pueden hacer frente exitosamente a los retos. Emplean aquí sus estilos preferidos, sus recursos individuales y el apoyo social. Muchos pueden cambiar hacia lo positivo, experimentando un desarrollo personal en el marco de una transformación y crecimiento post-trauma.**Algunos comienzan a tener pensamientos sobre lo que debían haber hecho de forma diferente, vergüenza y hasta sentimientos de culpa, la disonancia que se da con la narrativa de héroes, puede hacer que a estos les sea más difícil desconectarse del problema y aumente el distrés aun en esta etapa.**Otros pueden sentirse de manera diferente y evaluar de modo distinto su trabajo, experimentar resentimientos hacia determinados individuos (líderes o no) y hacia la organización, después de haber hecho una evaluación objetiva y con más rigor, pero no se estresan**Puede que como efectos tardíos las dificultades personales toquen a la familia y su inadecuado manejo en el tiempo tenga efectos nocivos para todos.* *Las dificultades psicológicas crónicas hace que ciertos grupos sean de alto riesgo a enfermar o a estresar, se incluyen aquí el Bournot y el TEPT* |

**Principios para obtener una buena respuesta en la fase de recuperación, para restaurar y mantener en los equipos el bienestar, con valor para el presente y el futuro.**

 Ya recuperados o en fase de recuperación, es importante tener en cuenta el no retorno inmediato al trabajo, hasta no se hayan satisfecho las necesidades psicológicas.

1. Propiciar que haya un espacio con recursos, incluidos los humanos, (psicólogos y psicoterapeutas) para facilitar la reflexión y el procesamiento de experiencias.
2. Organizar y propiciar el aprendizaje activo de las experiencias vividas en los eventos en los que han estado envueltos los equipos a todos los niveles, alimentando el conocimiento como recurso o resistencia adquirida.
3. Las recompensa y agradecimientos deben estar presentes todos los días, no excluye a nadie, incluye a los equipos clínicos y a los no cínicos, a los más calificados y a los menos calificados.
4. Evaluar las necesidades el equipo.
* ¿Qué hicieron para obtener ayuda?
* ¿Qué dirección quisieran asumir ahora?
1. Propiciar espacios donde se pueda visualizar la ayuda y objetivarla