Davant situacions altament estressants

és normal experimentar...

Germanes Hospitalàries
HOSPITAL SANT RAFAEL

A nivell físic: taquicàrdia, tensió muscular, nàusees, insomni, malsons...

A nivell cognitiu: confusió, dificultat per a recordar instruccions, bloqueig en la presa de decisions, sensació d'incredulitat...

A nivell emocional: angoixa, tristesa, por, ràbia, culpa, irritabilitat, frustració...

A nivell conductual: presa innecessària de riscos, negativa a seguir ordres o fugir d'escena, mal ús de fàrmacs, consum d'alcohol o drogues...

A nivell social: hostilitat, actitud judiciosa, desconnexió, aïllament social...

Com actuar?

DINS de l'hospital

- Respecta el **temps de desconnexió temporal**, fer descansos NO és egoista, és necessari.
- Comprova com estàs a cada hora i, si cal, fes **respiracions profundes** durant un minut.
- Centrat en l'**aquí i ara**, és normal que tinguis pensaments intrusius o preocupacions. Evita capficar-t'hi.
- Cuida el teu **entorn**, sigues agraït amb els companys.
- Sigues **operatiu**, compleix instruccions i confia en els teus responsables, ells tenen més informació.

FORA de l'hospital

- Cuida la teva salut física, respecta el temps dels **àpats** i de **descans**.
- Fes **exercici físic**, és una forma senzilla de regular les emocions.
- **Evita el consum d'alcohol i/o altres tòxics.**
- **Evita la sobreexposició** a la informació, limita l'accés a notícies.
- Busca temps de qualitat amb la **família** i/o els **amics**.
- Pren consciència de la **feina feta** i posa-la en **valor**.