

• BENESTAR PSICOLÒGIC EN PERSONAL DE CENTRES SANITARIS. •

 Consorci Hospitalari
Provincial de Castelló

 Hospital General
Universitari de Castelló

DEPARTAMENT DE
SALUT MENTAL

 DEPARTAMENT DE SALUT DE VINARÒS

 DEPARTAMENT DE SALUT DE LA PLANA

Si necessites atenció psicològica contacta amb: ajuda_psicologica@gva.es o a través de la intranet o crida'ns al 964 46 30 80 entre les 9:00 y les 21:00



GUIDA LES TEUES NECESSITATS BÀSIQUES

Assegura't de menjar, beure i dormir regularment. No fer-ho fica en perill la teua salut mental i física i també pot comprometre la teua capacitat d'atendre els pacients.



DESCANSA

Ningú pot estar ajudant tot el temps. Sempre que pugues, agafa't un descans de 5 minuts; parar ens ajuda a atendre les demandes de l'entorn.



PLANIFICA UNA RUTINA FORA DEL TREBALL

Tracta de mantindre els teus hàbits respectant les normes de restricció actuals. Explora de forma creativa noves formes de fer activitats a casa: exercici físic, llegir, escoltar música, parlar amb els teus...



MANTIN EL CONTACTE AMB ELS COMPANYS

Parla amb companys i doneu-vos suport. Conta la teua experiència i escolta als altres. No oblidés comunicar-te de manera constructiva davant els errors o deficiències.



LLIMITA L'EXPOSICIÓ ALS MITJANS DE COMUNICACIÓ

Fica límits a les demandes de grups de WhatsApp i altres medis digitals, tracta de preservar el temps de descans, aquesta situació és una carrera de fons.



PERMET-TE DEMANAR AJUDA

Reconéixer l'estrés, demanar ajuda professional i aprendre regulació emocional, afavorix l'afrontament de l'estrés mantingut en el temps.