

¿PODEMOS AYUDARTE?

Ante esta situación de pandemia es natural experimentar síntomas de sobrecarga emocional que implican emociones intensas y desagradables como ira, rabia, miedo, tristeza o frustración. Es necesario detectar cuándo estas emociones empiezan a interferir en el día a día porque para poder ayudar de manera óptima, es conveniente que tú también te cuides.

Si quieres conocer tu nivel de sobrecarga emocional puedes cumplimentar esta breve escala, a la que se accede desde la web del departamento (en el área destinada a los recursos psicológicos) o a través de este enlace:

→ **HAZ TU AUTOEVALUACIÓN:** <https://segundasvictimas covid19.umh.es/p/test.html>

Si **tu puntuación es mayor de 15**, y quieres consultar con algún profesional, puedes recurrir a los dispositivos de ayuda emocional activados.

El equipo de Psicología Clínica de la Red de Salud Mental de Castellón, hemos puesto en marcha un servicio de asistencia telefónica.

Puedes **CONTACTAR CON NOSOTROS/AS**, dejando tus datos y número de teléfono:

- A través de la **intranet** de tu Hospital.
- Por correo electrónico: **ajuda_psicologica@gva.es**
- Por teléfono: **964463080**

El horario de atención es de 9 a 21h **todos los días de la semana**. Te llamaremos desde número oculto.

Tu petición será atendida de forma confidencial

**NO ESTÁS SOLO/A,
PODEMOS ACOMPAÑARTE
EN ESTE PROCESO**



 Hospital General
Universitari de Castelló

 Consorci Hospitalari
Provincial de Castelló

 DEPARTAMENT DE SALUT DE VINARÒS

 DEPARTAMENT DE SALUT DE LA PLANA