

[NOTA DE PREMSA]

EMERGÈNCIA SANITÀRIA

Metges de Catalunya publica un decàleg de recomanacions per als facultatius per gestionar millor les emocions davant la pandèmia del coronavirus

- El sindicat recomana als professionals **“no jutjar-se”** si no poden mantenir l'excel·lència professional, a causa de la sobrecàrrega assistencial

BARCELONA, 30 ABRIL 2020. Metges de Catalunya (MC), a través de la seva Agrupació de Psicòlegs, ha editat un document decàleg amb recomanacions i orientacions adreçades al personal facultatiu, **“per promoure un afrontament psicològic el més adequat possible davant la crisi de la COVID-19 i mantenir el benestar anímic dels professionals mentre duri la pandèmia”**.

El sindicat ressalta el **“sobreesforç físic i mental”** que estan patint els facultatius des de l'inici de l'emergència sanitària, **“amb una gran vulnerabilitat, tant en l'exercici professional com en l'àmbit personal, arran de l'elevada pressió assistencial i l'exigència de donar resposta a una situació sense precedents”**.

Davant d'aquest escenari, MC aconsella als facultatius **“fer petites pauses al llarg del dia per relaxar-se i alliberar tensió, i acceptar les emocions que vagin sorgint, ja siguin positives o negatives, atès que l'ambivalència emocional davant la incertesa d'una pandèmia és completament normal”**.

A més, recomana als professionals que **“reconequin la vàlua de la seva actuació i no es jutgin, si no poden mantenir l'excel·lència professional en moments determinats, a causa de la sobrecàrrega assistencial”**. Igualment, els esperona a parlar amb els companys de feina, **“ja que la resposta solidària, empàtica i propera és molt important”** en aquests casos.

Pel que fa als hàbits saludables, l'organització considera essencial **“no oblidar-se dels àpats, no abusar de les begudes amb cafeïna, descansar i fer alguna activitat física”**. També recorda la conveniència de **“comunicar-se”** amb familiars i amics, i **“posar-se o deixar-se posar un límit”**, si es cau en l'extenuació.

MC ha posat a disposició dels seus més de 9.000 afiliats un servei telemàtic de suport psicològic gratuït en situació de patiment emocional.