

Decàleg per afrontar la crisi de la COVID-19

1. **Fes petites pauses al llarg del dia** i aprofita-les per relaxar-te i alliberar tensió.
2. **Accepta les emocions que vagin sorgint**, tant les positives com les negatives.
3. **Reconeix la vàlua de la teva actuació** i procura no jutjar-te si no pots mantenir l'excel·lència professional en moments determinats a causa de la sobrecàrrega assistencial.
4. **Estigues atent als senyals que puguis notar del teu cos**. El nostre organisme porta el compte de l'estrès que suportem.
5. **Procura parlar amb altres companys**. La resposta solidària, empàtica i propera és molt important.
6. **Cuida't per poder cuidar**. No t'oblidis dels àpats, no abuis de les begudes amb cafeïna, descansa, desconnecta i procura fer activitat física.
7. **Posa't un límit o deixa-te'l posar, si estàs exhaust**. Un petit descans et permetrà agafar forces i recuperar-te.
8. **Procura mantenir les activitats que et reconfortin** quan arribis a casa. Potser et costarà, però, si les fas, et sentiràs millor.
9. **Comunica't amb els teus** de la manera que et resulti més confortable.
10. **Contacta amb recursos que et puguin proporcionar escolta i alleujament**.

L'Agrupació de Psicòlegs de Metges de Catalunya (APMC) posa a disposició dels afiliats al sindicat un **servei telemàtic de suport psicològic gratuït** en situació de patiment emocional. Envia'ns un correu electrònic a agrupaciopsicologsmc@metgesdecatalunya.cat –indica nom i cognoms, i un número de telèfon– i contactarem amb tu al més aviat possible.