

¿Qué hacer?

- ♥ Recuerde, los intervinientes también nos afectamos y para ayudar a otros, debemos estar bien. Siempre preste atención a sus reacciones.
- ♥ Es útil expresar los sentimientos, busque la forma más cómoda para usted de hacerlo.
- ♥ Si le sienta bien, hable con otras personas acerca de qué ocurrió y cómo usted se sintió.
- ♥ Escuche a sus compañeros de trabajo, la emergencia también los afecta a ellos.
- ♥ Vuelva a realizar las actividades que realizaba cotidianamente.
- ♥ Descanse y recuerde que descansar no significa sólo dormir.
- ♥ No se aisle.



Factores de riesgo labor de interviniente

- Presión de la urgencia.
- Horarios extenuantes.
- Contacto permanente con dolor ajeno (físico y emocional).
- Falta de entendimiento con el jefe o con los compañeros.
- Muerte de compañeros.



Web: www.psicologosvoluntarios.cl
Fono: +56 2 2249 8537
Twitter: @PsicVoluntarios
Facebook: psicologosvoluntarioschile



Autocuidado Intervinientes

GUÍA PRÁCTICA

En situaciones de emergencias y desastres **TODOS** nos afectamos: víctimas directas, familiares, amigos y **también los intervinientes**.

Eso, es normal.



En esta Guía encontrará información para cuidar de usted y de su Equipo de Trabajo.

www.psicologosvoluntarios.cl

¿Has sentido algo así?

- Lo vivido parece irreal.
- Dolor cabeza, dolor muscular, mareos, náuseas, inquietud, pérdida de apetito.
- Dificultad para dormir y descansar.
- Tristeza, sensibilidad.
- Indiferencia ante las propias emociones.
- Sentirte paralizado, distante, poco eficaz.
- Molestia al recordar olores, ruidos, imágenes de la situación.
- Evitar lo que te recuerda la situación o hablar o recurrentemente del tema.
- Pensar que lo podrías haber hecho diferente, mejor, sentimientos de culpa.
- Cambios en la relación con las personas y en el Equipo de Trabajo.

Calma; son reacciones normales ante situaciones anormales. Poco a poco perderán intensidad y te irás recuperando...

¡Autocuidado!

- ♥ Aliméntese bien.
- ♥ Duerma 8 horas (o las que necesita habitualmente para reponerse).
- ♥ Organice turnos de trabajo.
- ♥ Descanse.
- ♥ Realice ejercicio físico.
- ♥ No abuse de alcohol ni drogas, solo ocultan temporalmente el malestar.

...un buen interviniente reconoce sus límites, sabe decir “no” y acepta recibir ayuda. Si lo siente necesario, pedir ayuda siempre será oportuno....

Consulte a un profesional de salud, si:

- Malestar no disminuye 4 semanas después.
- Tiene cambios radicales de personalidad.
- Problemas en ámbito laboral, familiar y/o social.

