

"Cuidarse para estar en condiciones de cuidar al otro"



Recomendaciones para el cuidado de nuestra salud mental.

Juan Esteban Tirado, Jefe de la Unidad de Salud Mental del Servicio de Salud Viña del Mar Quillota y su equipo, nos entrega importantes recomendaciones en estos tiempos que estamos viviendo para nuestro autocuidado.

“ En la actual crisis político social que estamos viviendo como país, surge de distintos lugares la necesidad de velar por el cuidado de nuestra salud mental, en especial de aquellos que están a nuestro cargo. Los hechos que han ocurrido en estas semanas, generan mucha incertidumbre en la población, junto con un número significativo de personas afectadas por distintas formas de violencia o retraumatización. Dada estas contingencias, se ha solicitado a los equipos de salud que trabajan en la red temática de salud mental puedan estar receptivos a las solicitudes de atención generadas en este período”, señala Juan Esteban Tirado.

También es necesario que tanto los equipos de salud como la comunidad en general, tengan en consideración las distintas recomendaciones que se han estado difundiendo para el apoyo mutuo y el cuidado de la salud mental. Entre estas cabe destacar:

Las crisis también pueden ser vistas como una oportunidad. Este es un principio que no resulta fácil de aceptar; sin embargo, es reductor de ansiedad el poder tener una mirada más panorámica de las situaciones que estamos viviendo, tanto considerando los hechos negativos, riesgos o amenazas, como los aspectos positivos, fortalezas y oportunidades.

Por ejemplo, en estas situaciones la mayoría de la población aumenta el comportamiento prosocial, conversa con vecinos con los cuales no cruzaba muchas palabras; se participa más en conversaciones familiares, con compañeros de trabajo o en instancias propiamente de participación social. Promover el encuentro y el respeto por el otro, los espacios de conversación y reflexión, la solidaridad, es una forma de cuidar nuestra salud mental y la de otros

Informarse para comprender lo que sucede. Ante la incertidumbre y ansiedad, las personas buscan información que permita orientar su actuar y les permitan saber a qué atenerse; sin embargo, en estos tiempos de redes sociales y de exceso de información, por sobreexposición suele generarse más confusión y angustia, por lo que es sumamente necesario reducir las fuentes de información a aquellas que resultan más confiables, menos sesgadas y menos sensacionalistas.

" Las personas que trabajamos como funcionarios de salud, tenemos un rol clave en estos momentos, no sólo para dar la atención en salud propiamente tal, sino que para brindar contención y apoyo. En tal sentido, requieren cuidarse para estar en condiciones de cuidar a otros. Por ello, se sugiere tener presente las siguientes recomendaciones:"

- o Mientras se está en el trabajo, mantener contacto con familia y redes significativas.**
- o Generar espacios familiares para conversar y expresar cómo les afecta a cada uno la actual situación. Escuchar sin juzgar, e intentar comprender, acoger y acompañar.**
- o Si se siente muy afectado o conmovido, pida ayuda, acercándose a la unidad de salud más cercana.**
- o Con sus compañeros de trabajo, comparta espacios de conversación respetuosos y tolerantes a la diversidad de opiniones, apoyando en especial a quienes están más afectados emocionalmente. Busquemos aquello que nos une y nos da sentido de equipo. Promovamos la solidaridad y el apoyo mutuo.**
- o Tanto en el hogar como en el trabajo, y según las circunstancias lo vayan permitiendo, retome las rutinas del día a día, incorporando acciones que le den sentido.**

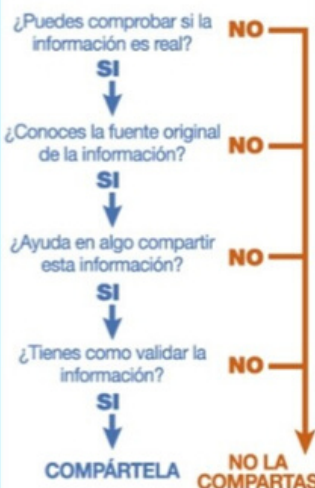
Recomendaciones para la protección de la salud mental a través de redes sociales en situaciones de emergencia:

1. Privilegia compartir información que ayude al resto a prepararse y planificar sus actividades. Intenta utilizar fuentes oficiales y fiables.

2. Evita difundir videos, audios o imágenes destructivas, violentas o amenazantes, ya que refuerzan ese tipo de acciones dándoles notoriedad y fomentan la angustia e inseguridad en la población.

3. Intenta mantener una convivencia respetuosa y no imponer tu visión del problema. Los problemas sociales son complejos y no existe una única verdad. Las relaciones de respeto son la base para cualquier convivencia. Mantengamos la calma

Considera lo siguiente antes de compartir información en redes sociales:



Hospital de Quilpué

Conmemoración día del Hospital y premiación a los años de servicio de funcionarios y funcionarias del Hospital de Quilpué



Hospital San Martín de Quillota

Conmemoración día del Hospital y premiación a la trayectoria de funcionarios y funcionarias del Hospital de Quillota



Hospital Dr. Víctor Möll de Cabildo

Conmemoración día del Hospital y premiación años de servicio de funcionarios y funcionarias del Hospital de Dr. Víctor Möll de Cabildo





Conmemoración día del Hospital y premiación a los años de servicio de funcionarios y funcionarias del Hospital San Agustín de La Ligua



Hospital Juana Ross de Peñablanca

Conmemoración día del Hospital y premiación a los años de servicios de funcionarios y funcionarias del Hospital Juana Ross de Peñablanca



HOSPITAL

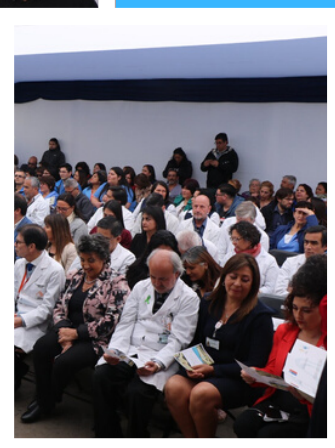
Adriana Cousiño de Quintero

Conmemoración día del Hospital y premiación a los años de servicio de funcionarios y funcionarias del Hospital Adriana Cousiño de Quintero



HOSPITAL Dr. Gustavo GUSTAVO FRICKE

Conmemoración día del Hospital y premiación a los años de servicio de funcionarios y funcionarias del Hospital Dr. Gustavo Fricke



Hospital Geriátrico Paz de la Tarde

Conmemoración día del Hospital y premiación a los años de servicio de funcionarios y funcionarias del Hospital Geriátrico Paz de la Tarde



Hospital de Petorca

Conmemoración día del Hospital y premiación a los años de servicio de funcionarios y funcionarias del Hospital Petorca



Hospital Santo Tomás de Limache

Conmemoración día del Hospital y premiación a los años de servicio de funcionarios y funcionarias del Hospital Santo Tomás de Limache



SERVICIO DE SALUD VIÑA DEL MAR QUILLOTA

Conmemoración del día del Servicio de Salud Viña del Mar Quillota y premiación a los años de servicio

