

Propuesta de intervención en salud mental y apoyo emocional

Colegio de Enfermería de Salamanca

Ana Fernández Espinosa

Enfermera especialista en salud mental
Psicoterapeuta Psicodramatista (acreditada FEAP)
Tlfno 647479475

La situación epidemiológica que vivimos ha supuesto una gran carga, tanto asistencial como profesional y personal en los sanitarios, especialmente en los profesionales de Enfermería, por el contacto estrecho y continuado que su labor requiere, por ocuparse éstos de los cuidados directos de los pacientes.

Esta gran presión asistencial y sociosanitaria experimentada desde el mes de febrero, y que continua en la actualidad (en mayor o menos medida), ha generado situaciones de ansiedad (en distintos grados), estrés, depresión, insomnio, con mayor incidencia en las mujeres, y especialmente en las de más edad. Diversos estudios actuales, así lo confirman, como el recogido en “Impacto psicológico de la COVID-19 en una muestra de profesionales sanitarios españoles” (2 de Julio de 2020, disponible online en Elsevier.es), el “Impacto del sars-cov-2 (covid-19) en la salud mental de los profesionales sanitarios: una revisión sistemática” (Revista española de salud pública, publicado online en www.msbs.es).

Por ello, se hace necesario atender no solo su salud mental, sino también asegurar el adecuado cuidado que dispensan como personas que ejercen una profesión de atención y cuidado a otros. Mediante la facilitación y el refuerzo en la oferta de recursos que fortalezcan la salud mental. Sugiero y planteo las siguientes actividades:

- Atención desde el “**Teléfono de la escucha y acompañamiento**”, continuada. Este servicio se presta desde el mes de marzo (ininterrumpidamente hasta el mes de agosto). Propongo reiniciar de nuevo, este servicio telefónico de apoyo.
- Reinicio del “**Grupo de gestión emocional y autocuidados**”, que comenzó en el mes de abril, y duró hasta julio). Propondría opción de mañana y de tarde (por la turnicidad en Enfermería).

De frecuencia quincenal, alternando una semana de mañana y la siguiente de tarde, en un día fijo, pudiendo participar cada persona en todas las sesiones, si así lo desearan.

La duración de las sesiones sería de 2 horas.

Se realizaría de forma online, salvo que existiera suficiente seguridad epidemiológica, como para realizarlo de forma presencial.

Tendría un pago asignado por sesión, a fijar por el Colegio de Enfermería.

- Atención especializada de situaciones que lo requieran, con Psicoterapeutas acreditados por FEAP (Federación española de Asociaciones de Psicoterapeutas)

<http://www.feap.es/index.php/buscadores/psicoterapeutas>