

CORONAVIRUS COVID-19

INTERVENCIÓN EN CRISIS PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA

Nº 4

Ministerio de
Salud



GOBIERNO DE
LA PAMPA





PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA

Es una **técnica sencilla** que ayuda a **prevenir problemas de Salud Mental a corto y largo plazo** como consecuencia de una situación potencialmente traumática, como la presentada por el COVID19.

No es necesario ser especialista, pues no es psicoterapia. Cualquier miembro del equipo de salud debe estar capacitado en **situaciones de alto impacto emocional, como en esta pandemia**, para aplicarla.

Va más allá de consolar, **también implica evaluar y atender a necesidades básicas de las personas**. La calidad de apoyo inicial de estas situaciones que conllevan una afectación en lo emocional, influye en forma decisiva en la recuperación posterior.

Si bien se utiliza en esta descripción términos propios de la semiología de los especialistas en Salud Mental, no debemos asociarlos a patologías específicas de este campo de la Salud.

Mantener el equipo entrenado para intervenir con esta estrategia de apoyo y contención da resultados a corto y largo plazo en la comunidad.



Este procedimiento incluye:

- Posibilidad de hablar y expresar miedos y malestares.
- Evaluación de necesidades y preocupaciones.
- Ayuda a la persona con cuestiones básicas como alimentación, gestiones, etc.
- Ayuda a las personas a informarse.
- Protección de las personas



Este tipo de intervenciones permite:

- Sentirse seguro.
- Conectarse con otros.
- Obtener apoyo emocional y social.
- Sentirse capaz de sobreponerse a la situación y ayudar a otro.

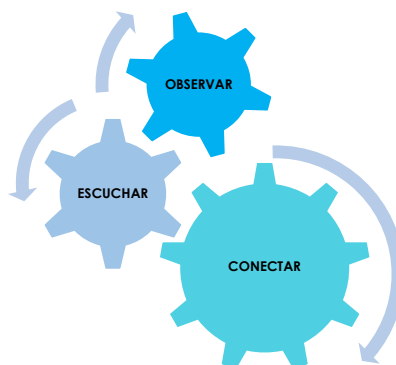


Los primeros auxilios psicológicos NO SON:

- Psicoterapia
- Asesoramiento profesional
- Algo que sólo pueden hacer los psicólogos/as o psiquiatras
- Un interrogatorio



Existen tres principios básicos de esta técnica:



Observar significa estar atento a lo que sucede. En los pueblos los trabajadores y trabajadoras de Salud son conocidos. En lugares con mayor cantidad de habitantes, tal vez no lo reconozcan como integrante del equipo de salud local, de manera que siempre conviene presentarse y referir a que centro de salud pertenece. Observar entorno y reacciones.



Escuchar significa estar atento al discurso del otro; no interrumpir, ni preguntar. Ser paciente, respetar los silencios. A algunas personas les puede llevar tiempo procesar momentos. Acepte lo que expresa el otro, no trate de convencer a la persona de cómo se debe sentir, demuestre que comprenden el estado y los sentimientos que presentan sin intención de modificarlos. Recuerde que son reacciones esperables.

No aconseje nunca psicofármacos, recuerde que hay especialistas para eso. Responda sin juzgar. La **escucha activa** ayuda a validar los sentimientos y emociones. A poner en palabras el malestar. No es necesario hablar continuamente, intervenir ante cada frase o de respuestas a todo. **Escuchar significa que Ud. no habla: escucha.** El solo hecho de expresarse invita a la reflexión. Muchas veces después de decir algo o compartirlo con alguien; un miedo o una preocupación se convierte en el primer paso para pensar cómo afrontar ese estado. De manera que no es necesario que Ud. de la solución al sufrimiento.

Sólo pregunte si no entiende algo, la pregunta debe ser directa y clara: "Que quiso decir con....?" O reformule lo dicho: "cuando Ud. dice...quiso decir que...?". Las preguntas deben ser para aclarar dichos de la persona no para indagar o recabar más información.

Muéstrese empático, esto no significa que se ponga a llorar con la persona. Ante situaciones de duelo, muerte; puede referir: "comprendo lo que siente" pero eso no significa que Ud. tenga que sentir lo mismo. No es necesario tocar, abrazar, tomar de las manos, para acompañar emocionalmente.



No presione para hablar, no todas las personas tienen que aceptar la ayuda. Haga un cierre después del encuentro. **Conectar** significa relacionar con familiares, amigos o referentes, información, cuidados, respuesta a necesidades. Eso conviene realizarlo al final. Recuerde que Ud. no debe ofrecerse como único salvador ni tiene respuesta a todo. Si el encuentro le genera preocupación consulte con un especialista de su equipo de salud.



SI	NO
<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar el sentido de escucha responsable - Ser amable, honesto y empático - Ser realista y objetivo - Favorecer la dignidad y la libertad del afectado - Favorecer la confianza y seguridad - Aceptar los sentimientos y malestares 	<ul style="list-style-type: none"> - No ofrecer algo que no pueda cumplir. - No hacer "tráfico de influencias", "yo conozco a fulano..." - No tener miedo a los silencios, no mostrar ansiedad ante ellos. - No ofrecer respuestas. - Aceptar el enojo del otro y evitar que lo afecte. - No esperar que el otro se reponga inmediatamente. - No confrontar a la persona. - No insistir con preguntas. - No interpretar comportamientos. - No moralizar ni sermonear. - No minimizar estados.

Coordinación de Desastres y Emergencias Sanitarias; Dirección de Atención Primaria de la Salud y Gestión Sanitaria. Ministerio de Salud-Gobierno de La Pampa

Este documento amplía y completa algunos de los temas abordados en el primer documento de CoDES – A.P.S. con recomendaciones para equipos de salud con respecto al área Salud Mental SMAPS. Como tal, no pretende ser completo ni acabado, sino **una guía para organizar y gestionar el riesgo de forma tal que estemos preparados para dar respuesta en situación de pandemia.**

Bibliografía consultada:

- ✓ Recomendaciones psicológicas para afrontar la pandemia UBA psicología 2020
- ✓ Red PROSAMIC 2016
- ✓ Psicoanálisis y el Hospital N° 7 La Salud Mental
- ✓ Apoyo Psicosocial en emergencias y desastres OPS
- ✓ Ministerio de Salud 2020 <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/cuidarnos>
- ✓ Guía IASA

