



APOYO PSICOLOGICO A PRIMEROS RESPONDEDORES EN EMERGENCIAS Y DESASTRES

Intervenir en crisis, implica estar en contacto con personas afectadas por situaciones que generan un alto impacto emocional. Esto inevitablemente, conlleva una gran tensión y sobrecarga para las personas que se desempeñan en ese ámbito y los expone a importantes riesgos Psicoemocionales. El que un profesional de primera respuesta (bomberos, personal de ambulancias, policías) sufra daño psicológico es seis veces superior lo que hace especialmente importante que en situaciones de mucho impacto reciba asistencia psicológica de manera inmediata. Y, además, se precisa generar turnos de trabajo.

PRINCIPALES SÍNTOMAS / MANIFESTACIONES MÁS FRECUENTES:



- Cansancio físico o mental
- Sensación de incompetencia
- Tensión, irritabilidad
- Ansiedad y angustia (sensación de culpabilidad)
- Impotencia y frustración
- Desánimo y falta de motivación
- Alteraciones del sueño y del apetito
- Síntomas físicos (dolor de cabeza, estomacal, contracturas musculares del cuello y espalda).



RECOMENDACIONES:

- Asegurar condiciones mínimas de resguardo de la seguridad personal en el trabajo
- Compartir la responsabilidad de las decisiones riesgosas
- Mantenerse alerta del desgaste del equipo
- Fomentar relaciones interpersonales sanas y espacios de comunicación.
- Estilos de liderazgos democráticos.
- Generar turnos de trabajos no muy largos y con descansos efectivos.



www.sochped.cl/videos

Sitio web de la Sociedad Chilena de Psicología en Emergencias y Desastres (SOCHPED). Aquí es posible encontrar videos breves sobre recomendaciones prácticas para cuidar la salud mental de niños, adultos profesionales y voluntarios en situaciones de crisis.