



## ATENCIÓN PSICOLÓGICA

**#EstamosContigo**

A causa de la alerta sanitaria originada por la COVID-19, el Centro Quantum Psicología ofrece el nuevo **servicio especializado #EstamosContigo** para las personas trabajadoras que se han visto afectadas emocionalmente por la crisis actual. Somos una consulta de psicología sanitaria, homologada por el Departamento de Salud de la Generalitat, que consta de 8 profesionales sanitarios/as y clínicos/as con una larga trayectoria profesional de más de 11 años.

En estos momentos, hace falta tener cura en la salud mental de trabajadores/as en su retorno gradual en los puestos de trabajo porque la situación actual puede deteriorar el estado de ánimo, limitar la capacidad de concentración, incrementar la incerteza y el miedo, así como desarrollar síntomas de depresión, ansiedad, estrés, pánico, adicciones en sustancias, dificultades a la hora de conciliar el sueño y un exceso de preocupación que afecta directamente a su capacidad de asumir sus responsabilidades laborales de forma efectiva. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que una de cada cinco personas padecerá una afectación mental, el doble que en circunstancias normales. Si cogemos como referencia lo que sucedió en la crisis económica más reciente del 2009, creció un 18% la depresión, un 8% la ansiedad y un 5% los trastornos por abuso del alcohol, según un estudio de la Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria (SESPAS).

Esta afectación en la salud mental está especialmente presente en trabajadores/as que han sido aisladas por haber sido diagnosticadas con la enfermedad, haber tenido contacto con algún caso positivo, haber vivido el confinamiento en soledad, haber padecido la muerte de una persona familiar y no haber podido estar presente en los rituales de despedida derivando a posibles duelos complicados.

Es fundamental dar soporte y asesoramiento psicológico a trabajadores/as para reducir las posibles consecuencias psicológicas con pautas psicológicas para afrontar el estrés ante la presión para gestionar las situaciones actuales, reducir la ansiedad del miedo al contagio de la COVID-19 y superar la incerteza de la situación actual.

## ¿Qué ofrecemos a trabajadores/as?

La atención psicológica **#EstamosContigo** consta de cuatro sesiones de psicoterapia de una hora de duración con un/a profesional de nuestro centro para aquellas personas que necesiten más en estos momentos a través de la videollamada (Skype y/o Zoom).

El objetivo de esta atención psicológica que se puede ofrecer en catalán o castellano es acompañar a trabajadores/as con recursos psicológicos en función de su sintomatología y, al mismo tiempo, emitir un diagnóstico de su situación vital desde una atención confidencial, emocional, cálida y personalizada.

El equipo de profesionales del Centro Quantum Psicología ofrece en nuestros tratamientos psicoterapéuticos herramientas y recursos del Mindfulness para gestionar el estrés y la ansiedad, técnicas de terapias avanzadas para tratar situaciones de estrés traumáticos, recursos de gestión emocional para disminuir su intensidad y frecuencia y una actitud empática, de escucha y sin juicios para que la persona pueda recuperar la serenidad y su bienestar emocional perdido.

Este **servicio de atención psicológica** va dirigido a aquellas personas que reúnen como mínimo uno de los siguientes criterios:

- ¿Estoy en un proceso de duelo por la pérdida de un/a familiar por la COVID-19?
- ¿Tengo un familiar directo ingresado o he estado ingresado por la COVID-19?
- ¿Me encuentro en una situación de aislamiento por la COVID-19?
- ¿Tengo episodios concretos de ansiedad por miedo al contagio de la COVID-19?
- ¿Estoy más irritable, con alteraciones de estado de ánimo y/o con alteraciones del sueño por la COVID-19?

Una vez se haya realizado el cribaje por parte de la empresa siguiendo estos criterios, la persona se pone en contacto directamente con nuestro centro por teléfono o email y le derivamos a uno/a de nuestros/as profesionales agendando una primera visita en menos de 48 horas.

## **CONTACTO**

Si tienes cualquier pregunta y/o duda de este servicio de atención psicológica, contáctanos a [hola@quantumpsicologia.com](mailto:hola@quantumpsicologia.com) o en el teléfono 93.414.38.95.

Ofrecer atención psicológica al personal, hoy más que nunca, forma parte de una estrategia plena de valores y sensibilidad que comprende la importancia del capital humano en su organización.



**QUANTUM PSICOLOGÍA**

*Psicoteràpia · Desenvolupament · Formació*

C/ Bruc, 5, pral. 2a.

08010 Barcelona

93.141.38.95.

[hola@quantumpsicologia.com](mailto:hola@quantumpsicologia.com)

[www.quantumpsicologia.com](http://www.quantumpsicologia.com)