

ATENCIÓ PSICOLÒGICA

#EstemAmbTu

Davant l'alerta sanitària originada per la COVID-19, el Centre Quantum ofereix el nou **servei especialitzat d'atenció psicològica #EstemAmbTu** per les persones treballadores que s'han vist afectades emocionalment per la crisi actual. Som una consulta de psicologia sanitària, homologada pel Departament de Salut de la Generalitat, que consta de 8 professionals sanitaris i clínics amb una llarga trajectòria professional de més d'11 anys.

En aquests moments, cal tenir cura a la salut mental de treballadors/es en el seu retorn gradual als llocs de treball perquè la situació actual pot deteriorar l'estat d'ànim, limitar la capacitat de concentració, incrementar la incertesa i la por, així com desenvolupar símptomes de depressió, ansietat, estrès, pànic, addiccions a substàncies, dificultats a l'hora de conciliar la son i un excés de preocupació que afecta directament a la seva capacitat d'assumir les seves responsabilitats laborals de forma efectiva. La Organització Mundial de la Salut (OMS) estima que una de cada cinc persones patirà una afectació mental, el doble que en circumstàncies normals. Si agafem com a referència el que va succeir en la crisi econòmica més recent del 2009, va créixer un 18% la depressió, un 8% l'ansietat i un 5% els trastorns per abús de l'alcohol, segons un estudi de la Societat Espanyola de Salut Pública i Administració Sanitària (SESPAS).

Aquesta afectació en la salut mental està especialment present en treballadors/es que han estat aïllades per haver estat diagnosticades amb la malaltia, haver tingut contacte amb algun cas positiu, haver viscut el confinament en soledat, haver patit la mort d'una persona familiar i no haver pogut estar present en els rituals de comiat derivant a possibles dols complicats.

És fonamental donar suport i assessorament psicològic a treballadors/es per reduir les possibles conseqüències psicològiques amb pautes psicològiques per afrontar l'estrès davant la pressió per gestionar les situacions actuals, reduir la intensitat de la por al contagi del COVID_19 i superar la incertesa de la situació actual.

Què oferim a treballadors/es?

L'atenció psicològica **#EstemAmbTu** consta de quatre sessions de psicoteràpia d'una hora de durada amb un/a professional del nostre centre per aquelles persones que necessitin més en aquests moments a través de la videotrucada (Skype i/o Zoom).

L'objectiu d'aquesta atenció psicològica que es pot oferir en català o castellà és acompanyar a treballadors/es amb recursos psicològics en funció de la seva simptomatologia i, al mateix temps, emetre un diagnòstic de la seva situació vital des d'una atenció confidencial, emocional, càlida i personalitzada.

L'equip de professionals del Centre Quantum oferim en els nostres tractaments psicoterapèutics eines i recursos del Mindfulness per gestionar l'estrès i l'ansietat, tècniques de teràpies avançades per tractar situacions d'estrès traumàtiques, recursos de gestió emocional per disminuir la seva intensitat i freqüència i una actitud empàtica, d'escolta i sense judicis perquè la persona pugui recuperar la serenitat i el seu benestar emocional perdut.

Aquest **servei d'atenció psicològica** està dirigit a aquelles persones que reuneixen com a mínim un dels següents criteris:

- Estic en un procés de dol per la pèrdua d'un/a familiar per la COVID_19?
- Tinc un familiar directe ingressat o he estat ingressat per la COVID19?
- Em trobo en una situació d'aïllament per la COVID19?
- Tinc episodis concrets d'ansietat per por al contagi per la COVID19?
- Estic més irritable, amb alteracions de l'estat d'ànim i/o amb alteracions de la son per la COVID_19?

Un cop s'hagi fet el cribatge per part de l'empresa seguint aquests criteris, la persona es posa en contacte directament amb el nostre centre per telèfon o e-mail i li derivem a un dels nostres professionals agendant una primera visita en menys de 48 hores.

CONTACTE

Si tens qualsevol pregunta i/o dubte d'aquest servei d'atenció psicològica, contacta'ns a hola@quantumpsicologia.com o al telèfon 93.414.38.95.

Oferir atenció psicològica al personal, avui més que mai, forma part d'una estratègia plena de valors i sensibilitat que compren la importància del capital humà en la seva organització.



QUANTUM

Psicoteràpia · Desenvolupament · Formació

C/ Bruc, 5, pral. 2a.

08010 Barcelona

93.141.38.95.

hola@quantumpsicologia.com

www.quantumpsicologia.com