

CORONAVIRUS

COM PREVENIR ELS RISCOS PSICOSOCIALS DES DE CASA EN AQUESTA SITUACIÓ EXCEPCIONAL

La situació de confinament generada per l'evolució de la COVID-19 ha obligat molts professionals a treballar de manera no presencial des del seu domicili. Aquest canvi ha estat d'un dia per l'altre, sense marge per a elaborar un pla acurat de continuïtat de l'activitat, i en unes circumstàncies que limiten la realització de la feina en les condicions habituals.

Limitacions per a treballar a distància des del domicili durant el confinament
Novetat de l'entorn de treball
Situació familiar amb fills o persones grans a càrrec dins la llar
Espais i recursos compartits al domicili per diverses persones que es troben en les mateixes circumstàncies
Aïllament social i confinament
Pors i incerteses laborals i socioeconòmiques
Preocupacions per la pròpia salut i la dels éssers propers i estimats

Tots aquests fets han requerit i requereixen a la corporació un esforç extra d'organització de la feina i de comprensió, paciència, flexibilitat i informació periòdica a tots els treballadors. Per això, des de l'inici de l'emergència sanitària, la Diputació de Barcelona ha endegat diferents accions:

- Constitució de la Comissió de Coordinació per al seguiment, gestió, implementació i adopció dels acords necessaris per a garantir el compliment de les directius i instruccions que fixin les autoritats sanitàries.
- Adopció de mesures extraordinàries de flexibilització horària i de mesures organitzatives de conciliació de la vida familiar, personal i laboral per a reduir el risc d'infecció per coronavirus.
- Habilitació d'una sèrie de recursos tecnològics per permetre l'accés remot des de casa a les aplicacions, programes, arxius i entorns informàtics d'ús habitual, acompanyats de les instruccions pertinents.
- Enviament regular de comunicats a tots els empleats perquè estiguin informats de les actuacions que s'estan duent a terme, així com de les directrius i mesures que es van adoptant d'acord amb les instruccions facilitades per les autoritats competents en matèria de salut pública.

Molts dels nostres professionals estan treballant intensament, presencialment o des del seu domicili, per donar la millor resposta a les situacions i necessitats habituals i emergents.

Impacte emocional de la COVID-19

El canvi sobtat que han patit les nostres vides a causa de l'estat d'emergència sanitària, el manteniment del confinament i la incertesa sobre el futur més o menys immediat, entre d'altres factors, són una font de malestar psicològic i tenen un impacte sobre la nostra salut emocional.

Cada persona viu aquesta situació d'una manera i amb una intensitat diferents i és normal sentir emocions intenses com por, tristesa i enuig, que es poden manifestar de moltes maneres, com

pensaments recurrents, pessimisme, preocupació constant, irritabilitat, mal humor, ansietat, problemes de concentració... També poden aparèixer sentiments de vulnerabilitat i falta de control.

Les emocions poden anar variant de forma i intensitat al llarg d'aquests dies i setmanes, i són producte de les circumstàncies que estem vivint. Alhora, condicionen la nostra manera de veure i interpretar la realitat.

Aprendre de la crisi i fer front a la situació no és fàcil, però les nostres respostes individuals i col·lectives seran determinants per a superar aquesta etapa de la millor manera possible.

Què podem fer per tenir cura de la nostra salut emocional durant el confinament?

Malgrat que no hi ha receptes màgiques, us volem facilitar una sèrie de consells que poden ser útils per a gestionar millor el dia a dia actual.

Reconeix les teves emocions

- Pren consciència de les teves emocions per a poder acceptar-les i regular-les.
Experimentar tristesa, ansietat o preocupació està dins d'allò esperable en aquesta situació, però intenta no alimentar-les ni deixar-te portar per elles.
És important que afrontis les teves preocupacions amb la informació adequada, sense anticipar el futur.
- Compartir el que sents amb persones properes o escriure-ho et pot alleugerir i et pot ajudar a sentir-te millor.
- Identifica els pensaments que et molesten; així, quan apareguin, et serà més fàcil desviar l'atenció en altres coses que et facin sentir bé.
Si penses en la malaltia i el coronavirus, és molt probable que el malestar augmenti.
- La respiració profunda i la relaxació muscular són tècniques molt útils per a regular les emocions.

Planifica el dia a dia

- Elabora una rutina horària que reculli el que vols fer cada dia i procura complir-la.
- Acorda amb el teu cap canals de comunicació periòdics individuals i, si escau, grupals, i franges horàries de disponibilitat.
Treballar des de casa no vol dir estar disponible les 24 hores.
- Afegeix a la rutina moments d'oci i creativitat o fes activitats que et resultin entretingudes.
- A l'hora d'organitzar la jornada, tingues en compte totes les tasques que has de fer, laborals i extralaborals, i prioritza les més importants.

Recorda: estar actiu t'ajudarà a centrar-te en el moment present i et farà sentir millor.

Centra't en allò que pots fer

- Focalitza't en els objectius i activitats que puguis complir.
- Sempre que et sigui possible, procura donar suport a les persones que t'envolten i que ho necessiten. Prestar ajuda et farà sentir bé.
- És important que compleixis les mesures decretades per l'estat d'alarma. Valora la part bona de quedar-te a casa i sigues conscient del risc de no fer-ho.

Cuida't

- Gaudeix dels hàbits saludables de la vida:
 - Fes activitat física de manera regular.
 - Cuida l'alimentació.
 - Evita el consum de tabac i alcohol.
 - Procura un descans suficient.
 - Dedica temps a cuidar-te i a aprendre coses noves.
- Usa mètodes pràctics per a relaxar-te. Per fer-ho, pots utilitzar tècniques de respiració profunda, relaxació muscular o meditació.

Socialitza

- És molt important mantenir el contacte social amb amics, familiars i companys de feina a través del telèfon o usant les noves tecnologies (videotrucades).
El suport social és la millor manera de reduir l'ansietat, la depressió, la solitud i l'avorriment durant l'aïllament social motivat per la quarantena.
- Comparteix les teves dificultats i assoliments, ja veuràs que són comuns. A més, contrastar diferents punts de vista és altament enriquidor per a tothom ja que permet tenir una visió més àmplia i global, avançar i trobar solucions constructives.
- Si tot i així et sents sobrepasat, demana ajuda o consell professional.

Desconnecta

- Evita la sobreexposició a la informació sobre el coronavirus.
Estar permanentment connectat pot augmentar innecessàriament la sensació de risc i ansietat.
- Procura parlar d'altres temes i fer coses que t'agradin i que et serveixin per a complir els teus objectius.

Connecta't amb criteri

- I, quan et connectis, centra't en fonts fiables i contrasta la informació que comparteixis.
- Les principals fonts oficials que publiquen i actualitzen els continguts relatius a la prevenció del risc d'exposició al coronavirus són el [Ministeri de Sanitat](#) i el [Canal Salut](#) de la Generalitat de Catalunya. També pots consultar els enllaços d'interès de la Intradiba.

Com afavorir una organització saludable?

Afavorir una organització del treball saludable ajudarà els professionals a disposar d'unes condicions més adients per a treballar des de casa. Per això és important:

- Facilitar que tot el personal pugui complir les instruccions i restriccions exigides per les autoritats competents.

- Conèixer els recursos tècnics de què disposa cada professional per a treballar des de casa, tenint en compte que potser els ha de compartir amb altres membres de la llar.
En la mesura del possible, cal facilitar-los els recursos que puguin necessitar.
- Acordar canals de comunicació periòdics, individuals i grupals: correu electrònic, xarxes socials, videoconferències, trucades telefòniques...
 - o D'una banda, es pot definir un programa de contacte professional i personal amb tots els treballadors per saber com estan i quina és la seva situació personal, familiar i professional, motivar-los i animar-los, perquè no se sentin sols.
 - o D'altra banda, és important proporcionar algun sistema de contacte perquè els treballadors puguin relacionar-se fàcilment entre ells.
 - o També es pot definir un horari de disponibilitat per a comandaments i treballadors, que tingui en compte que treballar des de casa no vol dir estar disponible les 24 hores.
 - o És important estar a disposició del personal per resoldre qualsevol problema, dubte o inquietud.
- Establir objectius i terminis raonables, amb antelació suficient, perquè cada professional pugui organitzar la seva feina i adaptar-se a les noves circumstàncies.
 - o Garantir una càrrega de treball equilibrada a cada persona, tenint en compte la seva situació personal, familiar i professional, i evitar incrementar les exigències si no és estrictament necessari.
 - o Assignar i prioritzar tasques i activitats concretes, i deixar les menys importants per a més endavant.
 - o Definir i donar a conèixer de manera clara els nous procediments de treball.
- Reconèixer i ponderar la feina feta, i fer una retroacció regular.
- Mantenir ben informats els treballadors sobre els temes que els afecten en el moment actual i que els poden afectar en el futur, i respondre amb claredat i sinceritat els dubtes que es plantegin sobre aquestes qüestions.
- Facilitar recomanacions contrastades sobre el disseny del lloc de treball, la il·luminació, les postures de treball, les mesures de prevenció de la fatiga mental, la gestió de l'estrès, els hàbits saludables (descans, activitat física a casa, alimentació...).
- Sempre que sigui possible, facilitar un servei de suport psicològic adreçat a les persones de la corporació que ho puguin necessitar.
- Establir un canal específic perquè el personal pugui informar de l'existència de riscos o situacions que els afecten en aquestes circumstàncies.

Per a garantir l'aplicació d'aquestes mesures, el paper de caps i comandaments és essencial, ja que són les persones que coneixen millor les necessitats dels seus equips i són una peça clau per al seu bon funcionament.