



Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales

Programa de Atención Psicológica



¿A quién va dirigido?

El Programa de Atención Psicológica del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales va dirigido a todos los profesionales de la Administración General de La Junta de Extremadura ante la situación actual de pandemia producida por COVID-19, que se encuentren tanto en situación de incapacidad temporal como en activo, con el objeto de mitigar las consecuencias en la Salud Mental de los trabajadores de la Junta de Extremadura, que el efecto de una pandemia puede originar.

¿Cuál es el objetivo?

Los estudios realizados para medir el impacto en la Salud Mental ante la presencia de COVID-19 advierten de un elevado incremento de los trastornos de ansiedad, de estrés traumático y de síntomas depresivos en la población. Exacerbándose en aquellas personas que ya contaban con algunos de estos síntomas con anterioridad a la pandemia. Atendiendo a estos estudios e investigaciones recientes así como a la incertidumbre actual a la que debemos enfrentarnos, desde este Servicio se advierte la necesidad de **PREVENIR** en todos los ámbitos, haciendo especialmente hincapié en el de la Salud Mental.

¿Cómo lo vamos hacer?

Se llevará a cabo por vía telefónica o telemática (según disponibilidad) a solicitud del trabajador/a de la Junta de Extremadura. En aquellos casos en los que se requieran y se evalúe desde este Servicio como necesario podrán ser presenciales. **La intervención es individual y confidencial.**

Como primer paso se enviará una guía terapéutica del programa.

¿Qué vamos hacer?

- Vamos a aprender y adquirir habilidades de afrontamiento para manejar las creencias irracionales en relación a la enfermedad.
- Buscar racionalmente información.
- Interpretar y percibir adecuadamente nuestros síntomas.
- Vamos a controlar la preocupación por nuestra salud y la de nuestros seres queridos.
- A manejar complicaciones psicológicas de contención por COVID-19 (depresión, estrés, ansiedad, recaídas por consumo de sustancias...).
- A mitigar los efectos del aislamiento, por culpabilidad por el contagio, la incorporación al trabajo tras el proceso de confinamiento, los aspectos psicológicos del trabajo en casa.

El marco sobre el que se construye esta intervención es la **PREVENCIÓN**, antes, durante y después de pasar la enfermedad.



¿Dónde contactamos?

Sólo tienes que llamarnos en horario de 7:30 a 14:03 de lunes a viernes o enviar un e-mail al siguiente contacto

M^a Eugenia Martín Luna.

Psicóloga del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales.

Teléfono 924 17 01 55

mariaeugenia.martin@juntaex.es

JUNTA DE EXTREMADURA

<http://ssprl.juntaex.es>