

TITOL: PROTOCOL STEP (Support Tool – Emergency Psychology) 1.0

Elaborat per	Equip de Suport Emocional – COVID-19 – IAS	Data	23-03-2020
Versió	01	Data	23-03-2020
Area o servei	Equip de Suport Emocional – COVID-19 – IAS	Tipus de document	Protocol
Revisat per		Data revisió	
Aprovat per	Comitè de direcció	Data aprovació	
Indexació i validació	Comissió de Qualitat IAS. Servei de Biblioteca	Data	
Periodicitat de la revisió	Cada 4 anys, excepte si hi ha canvis rellevants	Data propera revisió	Març 2024

Codi document:

Paraules clau: covid-19, pandèmia, Equip de Suport Emocional – COVID-19 – IAS, debriefing clínic, TALK®, STEP (Support Tool – Emergency Psychology) 1.0.

Gestió de modificacions:

Versió	Data	Descripció de les modificacions
0		Aprovació del document
1		

PERSONES QUE HAN REDACTAT EL PROTOCOL

Professionals	Especialitat	Servei	e-mail/telèfon
Mercè Soms Casals* (Coordinadora)	Psicòloga Clínica	Unitat de Joc Patològic i altres Addiccions no Tòxiques	merce.soms@ias.cat
Noelia Alarcón Muñoz*	Psicòloga Interna Resident (PIR)		noelia.alarcon@ias.cat
Neus Colomer Valls*	Psicòloga clínica	Equip d'Intervenció Precoç de la Psicosi	neus.colomer@ias.cat
Laura Fàbregas Casas*	Psicòloga	Hospital de Dia de M.Neurodegeneratives i Dany Neurològic Adquirit	laura.fabregas@ias.cat
Eva Frigola-Capell*	Psicòloga clínica	Direcció Assistencial XSMA Recerca i Seguretat del Pacient	eva.frigola@ias.cat
Roser Grau Ribera*	Psicòloga	EAPS Mutuam-Girona	rosier.grau@mutuam.com
Marta Hernández Ferràndiz*	Psicòloga clínica	Unitat d'Aguts de Psiquiatria (UHA)	marta.hernandez@ias.cat
Marta Juanola Angelats*	Psicòloga	EAPS Mutuam-Girona	marta.juanola@mutuam.com
Andrés Cuartero Barbanoj	Psicòleg Clínic	Coordinador psicòlegs SEM. Dept Salut, Generalitat de Catalunya	andres@andrescuartero.cat
Jordi Garcia Sicard	Psicòleg	Psicòleg SEM. Dept Salut, Generalitat de Catalunya	jgarcia@copc.cat

*Equip de Suport Emocional – COVID-19 – IAS.

JUSTIFICACIÓ

La **Direcció de la Xarxa de Salut Mental i Addiccions** davant la **pandèmia de COVID-19**, per tal de donar resposta a les necessitats emocionals i psicològiques de pacients, familiars i professionals, ha potenciat la creació de l'**Equip de Suport Emocional – COVID-19 – IAS**, amb professionals del propi IAS i de Mutuam-Girona. És un equip multidisciplinar, format per 8 psicòlogues de l'especialitat clínica, de cures pal·liatives, d'emergències, de dany neurològic adquirit i malalties neurodegeneratives i demències. L'Equip ha rebut el suport dels psicòlegs del SEM.

Aquesta pandèmia ha comportat canvis importants en el desenvolupament de les tasques laborals tant pel que fa a procediments com en el context laboral. A més a més, aquests canvis han estat molt ràpids. Aquests fets poden comportar malestar per part dels professionals sanitaris.

És per aquest motiu que l'Equip de Suport Emocional – COVID-19 – IAS ha creat aquest protocol d'intervenció grupal **STEP (Support Tool – Emergency Psychology) 1.0** per contribuir a reduir el malestar i a prevenir l'estrès en el lloc de treball i les seves complicacions. Aquest protocol és el primer d'una sèrie de 3, adaptats a l'evolució de les necessitats dels professionals d'acord i en paral·lel a l'evolució de les fases de la crisi sanitària.

Aquesta intervenció en grups d'unes 6 persones de mitjana s'ha realitzat en horaris laborals a tots els serveis de l'**Hospital Santa Caterina i al Centre Sociosanitari "La República"** amb els professionals que ho han desitjat i en la primera fase de la pandèmia (març-abril 2020 aproximadament), caracteritzada per una expansió ràpida del virus, l'establiment d'estat d'alarma, l'augment de la demanda sanitària per sobre de la seva capacitat i el dèficit de material sanitari, amb la necessitat de reorganització sanitària que això comporta.

L'eina **STEP 1.0** és un *debriefing* clínic adaptat de la metodologia TALK® que consisteix en una conversa guiada d'uns 15-20 minuts de durada i dirigida a analitzar una situació, treballant el que preocupa centrant-nos en les solucions, destacant el que es fa bé i el que podem millorar i que depengui de l'equip. També s'entrenen estratègies de descompressió i d'autocura.

OBJECTIUS

- Facilitar la gestió de les situacions clíniques amb la recerca de solucions i centrar-se en allò positiu.
- Compartir situacions clíniques i potenciar el treball i cohesió d'equip.

- Evitar centrar-se en la queixa.
- Facilitar als professionals la gestió de l'estrès sostingut.
- Reduir el malestar del professional i prevenir l'estrès i les seves complicacions.

ÀMBIT D'APLICACIÓ

Als professionals de l'Hospital Santa Caterina i al Sociosanitari "La República" durant la fase 1 de la pandèmia.

Els membres de l'Equip de Suport Emocional – COVID-19 – IAS són els que han aplicat aquest protocol.

PROCEDIMENTS

1. Presentació. Objectiu.

- Presentació del psicòleg/s.
- Presentació del que farem:

"És una eina de conversa guiada d'uns 15' per posar en ordre reflexions que segurament ja us heu fet aquests dies sobre un tema que us preocupi, poder treure'n coses positives, poder-nos-hi centrar, millorar-ho i finalment, poder gestionar la situació d'estrès sostingut que estem vivint".

- Normes del grup: confidencialitat, no jutjar...
- Transmetre reconeixement.
- Centrarem en allò positiu i que podem controlar.
- Com esteu? En una paraula.
- Què és el que més us preocupa? **Problema concret.**

2. Anàlisi.

- Què estem fent bé? Coses concretes i que puguin controlar.
- Què hem de seguir fent?
- Com podem millorar?

3. Aprenentatge.

- Què hem après com a equip d'aquesta situació?
- I d'aquesta conversa?

4. Accions clau.

Acordem solucions. Com ho farem? Qui s'ocuparà de supervisar que es portin a terme?

5. Descompressió.

Escollim 2 de les següents estratègies:

- Tremolar 40''
- Bufar espelmes
- Saltar 50 vegades amb puntes enganxades a terra
- Seure i tirar el cap avall
- Tensar tots els músculs del cos i destensar tres vegades.

Altres: relaxació amb respiracions 4-2-7 + imatge de lloc ideal, operacions simples, comptar objectes d'un color, què t'ha ajudat en altres moments d'estrès? Què et diria algú que t'importa i que maneja bé l'estrès?, repetir-se una frase que ajudi: *"és el dolor dels pacients, no és el meu", "tot anirà bé", "aquesta situació s'acabarà"*.

6. Autocura.

- 2 minuts a l'inici de torn per situar-se.
- Centra't en els aspectes professionals de la feina. Visió túnel. El que depèn de mi.
- Fes un descans cada 2h: escriu a la família, descomprimeix-te, comparteix amb companys. Pensa en què tens ganes de fer quan arribis a casa. L'activitat ajuda.
- Evita monotema.
- Beu aigua sovint, estàs dient al cos que no està en reserva.
- Accepta que no estem sempre emocionalment bé.
- Si estem sobrepassats, PARA. Busca un lloc i descomprimeix.
- No cal estar malament per demanar ajuda als psicòlegs.
- Evitar la QUEIXA.
- Quan acabis el torn fes un ritual de despedida amb l'uniforme.
- 2 minuts abans d'entrar a casa per prendre consciència de com està el nostre cos i posar-nos en mode personal, no professional.

*Si trobem algú al llarg de la sessió que detectem que li cal un espai individual li oferim.

BIBLIOGRAFIA

TALK for clinical debriefing © (C Diaz-Navarro et al 2014). Talk Foundation. [accedit 01/07/2020] <https://www.talkdebrief.org/startingtotalk>

Moshe F, Tal L, Bella G, Miriam H, Adi W i Yori G. The SIX Cs model for Immediate Cognitive Psychological First Aid: From Helplessness to Active Efficient Coping. *Int J Emerg Ment Health* 2018, Vol 20(2): 395.

Raphael, B; Wilson, J. *Psychological debriefing. Theory, practice and evidence*. Cambridge University Press. 2000.

<https://www.apaservices.org/practice/ce/self-care/health-providers-covid-19>

<https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/04/self-care-tips-for-health-care-workers/>