

La pandèmia generada pel coronavirus ha portat a prendre mesures excepcionals en el món empresarial: tancaments d'empreses, teletreball, treball amb persones de risc, allargament i canvis de torns de treball, ERTes... que han suposat grans i sobtats canvis en el nostre dia a dia.

Aquests canvis, com tots els canvis que hem viscut al llarg de la nostra vida, generen incertesa, malestar...

La situació laboral actual és, sens dubte, complicada. La manca d'informació o la informació, no sempre contrastada que ens arriba, la incertesa de la situació, la repercussió que pot tenir en el futur... ens pot generar ansietat, estrès.

### **Quines són les emocions més comuns que experimentem en aquestes situacions?**

Les emocions normals que s'experimenten davant situacions noves, intenses i/o amenaçants són l'**ansietat** i/o la **por**. Són respostes adaptatives i necessàries que s'activen en cas de percepció de perill, sense elles la nostra espècie s'hagués extingit. El problema no és que aparegui aquesta por/ansietat, la dificultat sorgeix quan aquestes emocions ens paralitzen, ens bloquegen i no ens permeten reaccionar adequadament a les circumstàncies.

### **Factors de risc psicosocial als que ens podem enfrontar en aquesta situació d'excepcionalitat**

En la situació laboral que estem vivint generada per l'arribada del COVID-19 i fruit de les adaptacions que s'han dut a terme en les empreses, els principals factors de risc que, depenent dels diferents sectors de treball i de les adequacions realitzades, poden afectar als treballadors/es són:

- Càrrega de treball excessiva
- Infracàrrega de treball
- Torns de treball alterats
- Aïllament social
- Manca d'informació
- Comunicació poc fluida
- Doble presència i/o conciliació
- Inseguretat laboral

En general, la situació laboral d'excepcionalitat provocada per la pandèmia està generant un alt nivell d'**estrès** en la població.

### **Què sentim quan estem estressats?**

A nivell físic, podem patir problemes gastrointestinals, alteracions alimentàries i del son, cansament...

A nivell psicològic, disminució del rendiment, desmotivació, pensaments negatius, dificultats de concentració, atenció, memòria...

A nivell conductual, irritabilitat, bloquejos, variacions de l'estat d'ànim, inseguretat...

## Recomanacions per la gestió psicològica de la situació

En general,

- Identificar, reconèixer i acceptar les emocions. Compartir les emocions i les preocupacions amb persones properes.
- Identificar els pensaments que ens generen malestar, evitant posar-nos en el pitjor dels escenaris. Els pensaments catastròfics no ens ajuden en cap cas. Qüestionar els pensaments buscant dades fiables
- Recolzar-nos en la nostra experiència anterior, en altres situacions complicades que ja haguem viscut i de les quals en vam sortir reforçats
- Pensar que aquesta és una situació temporal transitòria i que aquestes circumstàncies excepcionals cessaran.
- Estar ben informats, cercant sempre fonts oficials, defugint de sensacionalismes.
- Evitar la sobre-informació.
- Contrastar la informació abans de compartir-la per tal de no contribuir a la difusió de rumors o augmentar l'ansietat de les persones que ho reben.
- Fer un ús racional del mòbil
- Mantenir les rutines de descans
- Mantenir una alimentació adequada
- Realitzar exercici físic.
- Mantenir rutines d'oci i de treball

Referides en concret al nostre lloc de treball,

- Començar per les tasques més fàcils
- Respectar i complir les pauses. Durant aquestes intenta no parlar del coronavirus.
- Establir una comunicació efectiva amb els companys
- Sol·licitar als responsables informació sobre la situació de l'empresa. Recordem que la informació redueix la incertesa. Cal tenir present i acceptar, que en aquest moment, potser, no ens podran donar respostes exactes degut a la novetat i la incertesa de la situació que estem vivint.
- Pensar que ens estem adaptant a la nova situació i que, per tant, hem de regular el nostre grau d'exigència a les circumstàncies actuals.
- Si el teu grau d'ansietat augmenta comunica-ho als teus superiors
- Si treballes des de casa estableix un espai de treball i un horari. Comunica a les persones que conviuen amb tu que, en la mesura del possible, no t'interrompin.

La situació actual et pot estar generant ansietat, angoixa, por..., això és totalment NORMAL, accepta-ho.

En aquest moment cal mantenir les mesures de prevenció de contagi així com també i de forma paral·lela convé tenir cura de la salut emocional.