

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.