



## FEU FRONT AL MALESTAR EMOCIONAL

### Informació adreçada als professionals sanitaris de la salut laboral

El confinament i la crisi causats per la COVID-19 han comportat alguns canvis importants en el nostre dia a dia.

Han condicionat els hàbits diaris i han fet que augmentin els quadres de nerviosisme i ansietat a causa de la necessitat d'adaptació ràpida als canvis organitzatius, de seguretat i d'higiene (teletreball, distància de seguretat, ús de mascareta i gel hidroalcohòlic, rentat de mans...) i a causa també de les preocupacions en relació amb la situació social i laboral (distanciament de seguretat, EROTO, ERO, etc.).

Aquests canvis poden haver comportat també un augment del consum de substàncies psicoactives, dels comportaments potencialment addictius (ús de pantalles, jocs d'apostes, etc.). Els serveis sanitaris de prevenció de riscos laborals han de tenir cura dels treballadors i treballadores, especialment, en moments com els actuals. Per això, és important identificar possibles conductes de risc en l'àmbit laboral i els factors que poden intensificar el malestar emocional dels empleats o fer que empitjori la seva salut mental.

Tingueu present que us podeu posar en contacte amb el Programa "A la feina, alcohol i drogues 0,0" per rebre suport i assessorament professionals.

### Abans de trobar-vos amb la treballadora o treballador, recordeu que cal atendre'l en un espai reservat i íntim que en garanteixi la confidencialitat.

Recomanacions durant l'atenció:

- Transmeteu-li la sensació de confort i d'escolta activa.
- Mostreu-li empatia.
- No la jutgeu.

### Recomanacions per identificar situacions de consum de risc o addiccions comportamentals

- Reviseu amb la persona els qüestionaris de salut mental i/o addiccions que ha emplenat abans de la visita.
- Durant l'entrevista, identifiqueu canvis d'humor, labilitat emocional, agressivitat...
- Presteu especial atenció si la persona:
  - comunica situacions conflictives amb companys de feina, consum durant la jornada laboral, situacions d'embriaguesa en arribar a la feina, etc.
  - explica conductes de risc per a ell o ella, i/o per a terceres persones, dins de l'entorn laboral o fora, com ara conduir després d'haver consumit alcohol, anar a la feina sense dormir perquè perquè estava "enganxat" a les pantalles, consumir substàncies durant la jornada laboral, etc.
  - ha tingut múltiples accidents laborals i/o de trànsit.
  - presenta fetor alcohòlica i/o algun comportament fora de l'habitual, per exemple, canvis en la higiene personal.

- Identifiqueu si la persona presenta alteracions analítiques i/o problemes de salut que podrien estar-hi relacionats.
- Durant l'exploració física, identifiqueu alteracions neurològiques, tremolor, hepatomegàlia, etc.

**Si hi identifiqueu alguna situació de risc, es recomana facilitar eines que ajudin la treballadora o treballador a prendre consciència dels seus hàbits o a demanar ajuda, si ho considera oportú.**

- Doneu-li el decàleg per als treballadors.
- Recomaneu-li contactar amb Línia Verda trucant al telèfon 900 900 540 o emplenant el qüestionari en línia. És un servei disponible els 365 dies de l'any les 24 hores.
- Recomaneu-li demanar visita al centre d'atenció i seguiment a les drogodependències més proper al seu domicili. És un servei d'atenció ambulatoria d'accés directe i públic.
- Per a temes de malestar emocional, es pot descarregar l'aplicació web GestioEmocional.cat.

Al portal **Canal Drogues** trobareu programes i recursos que poden ajudar a identificar i abordar el consum d'alcohol i altres drogues en l'entorn laboral, com ara guies, díptics, vídeos informatius, etc.

**PENSEU-HI!**

**Si tenim present el problema, podem ajudar a solucionar-lo.**