

Apoyo psicológico virtual.

La pandemia actual producto del COVID-19, más conocido como el Coronavirus ha impactado en la vida cotidiana de los seres humanos. Con el objetivo de prevenir el contagio, la mayoría de los gobiernos han declarado la cuarentena (voluntaria u obligatoria) para sus ciudadanos. Argentina no es la excepción y desde el viernes 20 de marzo, las autoridades nacionales decretaron el Aislamiento social, preventivo y obligatorio (Decreto 297/2020) como medida precautoria que tiende a disminuir las interacciones de los ciudadanos y con ello se espera reducir la expansión del virus.

El aislamiento preventivo, puede tener efectos psicosociales a corto, mediano y largo plazo ya que conlleva una pérdida de la rutina habitual, la separación de los seres queridos (reducción de la vida social), una pérdida de libertad, incertidumbre sobre el futuro y en muchos casos una pérdida financiera, que en ocasiones puede crear efectos dramáticos.

El aislamiento provoca en las personas un impacto psicológico con consecuencias como ansiedad, desapego, estrés, irritabilidad e insomnio. Estos efectos pueden derivar, además, en otras complicaciones a largo plazo.

En Gerdanna estamos comprometidos con la salud de nuestros 2 millones de afiliados hace más de 22 años. Entendiendo las dificultades del contexto actual y los riesgos que conllevan las políticas adoptadas, hemos desarrollado un nuevo servicio que busca prevenir y disminuir el daño.

Especificidades del servicio.

Desde que se anunció el confinamiento obligatorio, el departamento de salud mental de Gerdanna ha trabajado para desarrollar el servicio de “apoyo psicológico” que consiste en sesiones terapéuticas virtuales (individuales o grupales) con una duración máxima de 30 minutos orientadas a minimizar el impacto provocado por el aislamiento. Nuestro equipo brindará al afiliado contención psíquica y técnicas para fortalecerlo frente a la situación de padecimiento.

Objetivo General: Minimizar el impacto provocado por el aislamiento.

Objetivos específicos:

- Evaluación diagnóstica situacional para detectar la gravedad del paciente.
- Contener emocionalmente a los afiliados que se vean afectados por el aislamiento.
- Informar, orientar y reflexionar sobre los riesgos reales del COVID-19, disminuyendo las sensaciones de pánico.
- Apoyar a los afiliados en las prácticas cotidianas y la organización del tiempo.

Método: ACCIONES PRINCIPALES DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP):

- OBSERVAR: Comprobar la seguridad.

- ESCUCHAR: necesidades y preocupaciones.

- CONECTAR (EMPATÍA): Acompañamiento y apoyo en situaciones problemáticas.

Circuito de funcionamiento

- El afiliado utilizará el 0800 que posee su entidad con Cenattel para solicitar un turno con nuestro equipo de apoyo psicológico.
- Cenattel confirmará la cesión virtual (día y horario) al afiliado.
- En el día y horario indicado, el psicólogo se contactará con el afiliado para realizar la atención.
- En caso que sea necesario, el psicólogo agendará una nueva atención que será confirmada por Cenattel directamente con el afiliado.

¡Todos los afiliados están invitados a comunicarse con el 0800 para compartir su experiencia con el servicio de apoyo terapéutico virtual!

Requisitos y recomendaciones para sesiones eficaces:

- Un dispositivo móvil o PC con conexión a internet (indispensable).
- Preferentemente encontrarse en un ambiente con bajo nivel de ruidos donde pueda desarrollarse intimidad.
- Evitar al máximo las interrupciones en la sesión.

Todos los profesionales que brindan este servicio son psicólogos Matriculados.