

AUTOAVALUACIÓ SÍMPTOMES PSICOEMOCIONALS

- Marcar els símptomes que estic sentint ara o en la darrera setmana.

Reaccions cognitives

- Sentit alterat de la realitat	
- Dificultat de concentració	
- Llacunes /amnèsia	
- Identificació amb víctimes	
- Negació	
- Ideació autolítica	
- Rumiació excessiva	
- Somnis angoixants	
- Intrusions i/o flashbacks	

Reaccions emocionals

- Autoculpa	
- Dissociació (xoc)	
- Reaccions agressives / ira	
- Malestar psicològic intens (percepció continua d'amenaça)	
- Indefensió	
- Estat d'ànim negatiu; tristesa prolongada	
- Apatia	
- Eufòria	
- Hipervigilància	

Reaccions conductuals

- Esforç per evitar records interns / externs	
- Inhibició	
- Congelació / paralització	
- Agitació	
- Tremolors	

Reaccions fisiològiques

- Taquicàrdia	
- Dispnea	
- Opressió al pit	
- Alteracions gastrointestinals	
- Inestabilitat	
- Cefalees	
- Crisis d'ansietat	
- Resposta de sobresalt freqüent	
- Alteració de la son	

Necessito ajuda? Quan?

Encara que et sentis fort/a i preparat/da, recorda que estàs exposat a una situació que no es normal, i que pot remoure't física, emocional, i mentalment.

Donat el ritme accelerat de la situació present, estem focalitzats en la "visió túnel" respecte les demandes emergents i continues. Si la incidència simptomàtica es superior a 48 h recomanem que:

1.- Si presento 15 o menys símptomes del llistat, o 5 o menys símptomes en negreta, recomanem pautes d'autocura, **OPCIONAL** adreçar-te al servei de suport psicològic que tinguis al teu abast.

- Mantenir cura de l'alimentació
- Respectar el descans
- Prendre consciència de les pròpies limitacions
- Compartir el teu estat anímic amb el grup
- Mantenir contacte amb amics i família

2.- Si presento 15 o més símptomes del llistat, o 5 o més símptomes en negreta:

- **RECOMANABLE** posar-se en contacte amb el servei de suport psicològic que tinguis al teu abast (Copc/CSdM/Fundació Hospital/altres)

3.- Si presento 10 o més símptomes en negreta:

- **ALTAMENT RECOMENABLE** posar-se en contacte amb el servei de suport psicològic que tinguis al teu abast (Copc/CSdM/Fundació Hospital/altres)

atencioprofessionals@fundaciohospital.org