



Una de les situacions que més estrès genera en la nostra vida quotidiana és la interacció constant amb altres persones i la pressió de temps, dos trets característics de les professions sanitàries. Per ajudar-te a mantenir o recuperar una bona salut psico-emocional, **#ConsortiSaludable** posa al teu abast els recursos següents:

**“No em trobo bé (desànim, cansament, tristor, mal humor, angoixa...)”**. Disposem d’una consulta de psicologia exclusiva per als nostres treballadors. Si necessites parlar amb algú, comenta-ho amb el teu comandament o adreça’t a l’equip de salut laboral per gestionar la visita.

**“Tinc un problema amb un company (o companys) de feina i no sé com abordar la situació”**. Pots comentar-ho amb el teu comandament o amb l’Àgora, un equip integrat per 10 professionals que treballen en diferents àmbits del Consorci. Estan formats com a facilitadors de converses i compten amb el suport de dos mediadors professionals que, des de la proximitat i la confidencialitat, t’ajudaran a gestionar la situació. Els pots contactar a [agora@csdm.cat](mailto:agora@csdm.cat); més informació a la intranet: “Gestiona” >> “Àgora”.

**“Crec que soc víctima d’assetjament sexual i/o psicològic per part d’un comandament o company de feina”**. No visquis aquesta situació en solitari: parla amb el teu comandament, amb l’equip de salut laboral o fes un Rislab a través de la intranet (només ho veurà la responsable de l’equip). Actuarem de seguida, vetllant en tot moment per la teva protecció i confidencialitat.

>>>



**“He tingut un incident violent amb un usuari, que m’ha insultat, escridassat o agredit físicament”**. Comenta-ho de seguida amb el teu comandament i comunica-ho a salut laboral (veure dades al final del document) o fes un RisLab des de la intranet. Ens posarem de seguida en contacte per veure com estàs, i valorar amb tu la necessitat d’acompanyament psicològic i legal. En cas que decideixis denunciar, t’acompanyarem durant tot el procés.

**“He vist o participat en un error/esdeveniment advers”** que pot haver causat –o no– un dany en el pacient. De vegades, aquesta experiència pot causar falta de confiança en un mateix i problemes emocionals, psicològics i fins i tot físics als professionals implicats. Les metgesses de salut laboral et podem ajudar i fer seguiment del teu estat emocional.

**“Vull reduir el meu nivell d’estrès i millorar l’autocontrol i l’autoestima”**. Cada any, s’obren edicions de dos programes d’entrenament de mindfulness validats científicament que imparteixen dos professionals acreditats: *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) i *Mindfulness Based Compassionate Living* (MBCL). Ja se n’han format més de 100 professionals amb resultats molt positius sobre la seva salut i benestar. Consulta la proposta formativa a l’apartat “Formació” de la intranet.

**Altres accions formatives** per gestionar l’estrès, l’esgotament emocional, el conflicte amb usuaris o proporcionar recursos per “equilibrar-te per al teu benestar”. Pots consultar l’oferta formativa a la intranet al menú “Informa’t”.



**Servei de Prevenció de riscos Laborals – Àrea sanitària**

Metgessa responsable: **M<sup>a</sup> José Grau** | 937 417 700 ext. 2267 | mòbil: 634 850 700

Metgessa: **Gemma Tapias** | 937 417 700 ext. 2277 | mòbil: 663 003 718

Infermer: **Nicolau Valladares** | 937 417 700 ext. 2276



**CONSORCI**  
saludable

