



Protocolo **PRIMEROS AUXILIOS** **Psicológicos**

Es una técnica de apoyo para personas que están en una situación de crisis.

Su **objetivo principal es el ayudar a la persona** que está atravesando una **situación de crisis a recuperar el equilibrio emocional y prevenir el desarrollo de secuelas psicológicas**, ofreciendo ayuda práctica, no invasiva, centrándose en sus necesidades y preocupaciones inmediatas.

PROTOCOLO DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS ABCDE

Pontificia Universidad Católica de Chile Escuela de Medicina, Departamento de Psiquiatría Centro Nacional de Investigación para la Gestión Integrada de Desastres Naturales (CIGIDEN)

(A) ESCUCHA ACTIVA:

La persona en crisis puede querer o no contar lo que le pasa.

Escuchar su testimonio puede ayudarlo a calmarse. Dar espacio para que cuente de forma calmada sin presionarle ni juzgarle, solo comprendiendo.

(B) REENTRENAMIENTO DE LA (B)ENTILACIÓN:

Siempre que la persona quiera indíquele: "Vamos a inspirar (4 t), exhalar (4t) y luego esperar un momento con los pulmones vacíos hasta volver a inspirar... lo importante es la pausa luego de vaciar los pulmones, ensayemos juntos". Le puede indicar que se ponga en una posición cómoda y si quiere puede cerrar sus ojos.

(C) CATEGORIZAR NECESIDADES:

Una vez que la intensidad de la crisis cese, puede haber mucha confusión, por lo que es importante ayudar a la persona a categorizar sus necesidades. Para ello le podemos decir: "¿Qué es lo que le preocupa o necesita ahora?, ¿puedo ayudarlo(a) a resolverlo?; Me doy cuenta de que son muchas las cosas que le preocupan. ¿Te parece si vamos paso a paso y nos enfocamos primero en lo más urgente?"

(D) DERIVACIÓN A REDES DE APOYO

Una vez identificadas las necesidades, ayude a la persona a identificar las redes de apoyo a las que debe recurrir: Familiares, amigos, especialista en salud mental, otro.

(E) PSICO-EDUCACIÓN

Promueva estrategias de respuesta positivas ante el estrés, explicándole que puede esperar ante una situación de crisis: Entrar en estado de shock, irritabilidad, culpa, rabia, tristeza, impotencia, fatiga, insomnio, taquicardia, exaltación, dolores de cabeza, malestar general, dificultades para concentrarse, dificultades para tomar decisiones, pérdida de memoria, pesadillas, autoconcepto negativo, preocupación, disociación, retraimiento social, situaciones conflictivas con otros, desconfianza, sensación de vulnerabilidad, etc.

Es relevante señalar que si en cualquier momento de la intervención, el afectado o afectada evidencia alguno de estos criterios, será necesario derivar a urgencia psiquiátrica: Ideación suicida; agresión a sí mismo o a otros; Catatonia (alteración control de movimientos); psicosis (pérdida del sentido de realidad); descompensación psiquiátrica severa