ENVES DE LA HOJA DE INFORMACIÓN A PACIENTES HOSPITALIZADOS



Video 16: PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

El Servicio de Psiquiatría y Psicología Clínica del Hospital La Fe de Valencia ha puesto en marcha un programa de intervención psicológica para atender a pacientes hospitalizados y a sus familias durante la situación excepcional por la Pandemia COVID19. El objetivo es intentar atenuar los efectos psicológicos asociados como la angustia, la ansiedad y la preocupación por uno mismo o por la familia.

Video 1: INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

Con este video puedes conocer en qué consisten las técnicas de atención plena, meditación o mindfulness.

Video 2: MINDFULNESS CENTRADO EN LA RESPIRACIÓN ATENTA

Este es un video de iniciación al entrenamiento en meditación que te ayudará a controlar tu ansiedad y estado emocional.

SABEMOS QUE ESTAS PREOCUPADO

**Entiende lo que estás sintiendo:**

En esta situación extraordinaria e incierta, donde el curso de nuestras vidas se ha visto interrumpido, te sientes especialmente vulnerable. En este documento encontrarás algunas pautas para reconocer y entender tus emociones.

QUEREMOS AYUDARTE



La incertidumbre, la rabia y el miedo, pueden llegar a bloquearte. En este documento encontrarás algunas claves para regular y manejar tus experiencias emocionales.