

AMEC- ASISTENCIA AL MÉDICO EN CRISIS

Cuando está en juego el cuidado de tu propia salud...

ESTAMOS PARA ACOMPAÑARTE

¿Que es AMEC?

El Distrito V del Colegio de Médicos de la Provincia de Buenos Aires puso en funcionamiento el Programa de **Asistencia al Médico en Crisis (AMEC)** para brindar **tratamientos de Salud Mental a colegas con padecimientos psíquicos.**

La asistencia, de carácter totalmente confidencial y gratuita, está a cargo de un equipo de profesionales de Salud Mental, psicólog@s y psiquiatras, especializados en la atención a médic@s.

En coincidencia con la premisa de que “sin Salud Mental, no hay Salud” (OMS, 2004), la iniciativa está basada en experiencias exitosas de programas de atención a médic@s, a nivel nacional y mundial.

Cuidar a nuestros médic@s es cuidar la salud de la población.

Lidiar cotidianamente para aliviar el sufrimiento humano, tarea fundante de la profesión médica, nos expone a un mayor desgaste de nuestra propia salud, y el consecuente aumento del riesgo de enfermarse.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA EMPEZAR A CUIDARNOS

Sin embargo, enfermarnos no es un camino inexorable: existen estrategias de probada eficacia para amortiguar el impacto del estrés ligado al ejercicio de la profesión y reducir los riesgos. Es importante tener en cuenta estos “amortiguadores” desde el inicio mismo del ejercicio profesional. Entre otros recursos, los especialistas recomiendan...

Capacitarnos de forma permanente: *Incorporar conocimientos y estrategias reduce la incertidumbre y aumenta la percepción de control y manejo sobre las situaciones críticas que abordamos en nuestra práctica cotidiana.*

Estar atentos a nuestro repertorio de defensas: *La disociación de las emociones, necesaria para asistir a otros seres humanos en condiciones de sufrimiento, deja de ser operativa cuando se vuelve rígida y estereotipada. La deshumanización de las suelen ser un recurso fallido para intentar adaptarnos.*

Ser empáticos con el sufrimiento del otro, sin identificarnos en exceso: A

veces, nos implicamos demasiado con alguna situación porque se conecta con algo de la historia propia, o no toleramos que no está a nuestro alcance cumplir con las expectativas de quienes nos consultan.

Considerar los límites de nuestra praxis: Dichos tales como: “no pudimos hacer nada”, cuando deberíamos expresar “hicimos lo que estuvo a nuestro alcance”, hacen evidente nuestras dificultades para aceptar los límites de la praxis médica.

Registrar y evitar la Omnipotencia: No sólo los pacientes esperan “la cura”, es muy frecuente que los médicos inconscientemente nos hagamos cargo de esas expectativas irreales.

Involucrar a la familia: Compartir acerca de las exigencias y dificultades de nuestra tarea, sobre nuestras necesidades y frustraciones, además de hacernos sentir comprendidos y acompañados, muchas veces contribuye a prevenir los conflictos familiares, tan frecuentes en quienes abrazamos esta profesión.

Incorporar prácticas saludables en nuestras rutinas: hacer actividad física con regularidad, contar con actividades ligadas al arte, espacios de distensión placenteros, incorporar prácticas de relajación y respiración para reducir y modular el impacto del hiperalerta, producto del estrés.

Compartir con otros la tarea: El apoyo psico-social es un modulador clave del estrés cotidiano. NO TRABAJES SOLO, referenciate con tus pares, supervisores y maestros. Es recomendable contar con un grupo de soporte profesional, incluso sirviéndonos de recursos virtuales de uso frecuente (redes sociales, WhatsApp).

¿Cómo acceder a la AMEC?

En caso de necesitar ayuda, llamar o dejar mensaje telefónico o de Whatsapp al teléfono celular +54 911 4435-7478 . El coordinador médico se contactará, bajo un marco de **absoluta confidencialidad**, garantizando la privacidad del consultante, para orientar y derivar al profesional de Salud Mental.

El servicio de **Asistencia al Médico en Crisis** es **totalmente gratuito** para l@s profesionales colegiad@s en el Distrito V. Los honorarios de l@s terapeutas están a cargo del Colegio.

