

## **Consulta de Psicología para personal del Departamento de Salud Alicante-Hospital General**

Ante la situación actual y al haberse interrumpido parte de la actividad asistencial que se desarrolla habitualmente por parte de los profesionales, desde el Servicio de Salud Mental y la Unidad de Psicología Hospitalaria se ofrece la realización de una consulta extraordinaria de Psicología, a disposición de los profesionales sanitarios y no sanitarios del Departamento de Salud Alicante-Hospital General.

El objetivo es contribuir a la descarga emocional y normalización de miedos, ansiedades y síntomas que se puedan estar experimentando por parte de los profesionales.

La consulta se podrá realizar de forma presencial o telefónica, solicitando la misma a través de las extensiones 913970 y 445096 (699906559) (Almudena), donde se facilitará día y hora de consulta o se tomará el teléfono para poder realizar la consulta de forma telefónica.

Las consultas se realizarán de lunes a viernes en horario de mañanas, entre las 9:00 y las 12:00 horas, con un tiempo asignado de 30 minutos.

Las consultas presenciales se realizarán en los despachos de la Unidad de Psicología Hospitalaria y de Psicología de Salud Mental de la 9ª planta torre C, al lado del acceso al módulo de seguridad, guardándose las medidas de prevención que vienen siendo habituales (mascarilla, distancia de seguridad, etc.).

Por otra parte, se pone a disposición de quien pueda estar interesado, el blog de la Unidad de Psicología Hospitalaria, en el que se encuentran diferentes recursos para el aprendizaje, práctica de técnicas y estrategias de respiración y relajación, cuya práctica puede resultar beneficiosa para controlar el estrés y la ansiedad.

<https://psicologiageneralalicante.wordpress.com/>