

PRINCIPIS BÀSICS DE SUPORT PSICOLÒGIC PER AL PERÍODE DE CONFINAMENT PEL CORONAVIRUS



1. INTRODUCCIÓ

La infecció produïda pel coronavirus SARS-CoV-2 o COVID-19 ha suposat una situació d'emergència sanitària que ha portat a la declaració de pandèmia per la OMS l'11 de març de 2020 i la declaració de l'Estat d'Alarma a Espanya el 14 de març de 2020.

Algunes dades rellevants que es deriven dels estudis relacionats amb el tema suggereixen que en la població sotmesa a quarantena, les alteracions emocionals poden ser més elevades. Pareix ser que la major exposició al contagi, les creences sobre la malaltia i molt especialment, l'autoeficàcia en el seguiment de les pautes, són variables importants per entendre la realització de conductes de protecció eficaces així com els nivells de símptomes psicològics presentats.

Aquest protocol s'adreça a la ciutadania en general que es troba confinada, també a casos positius, familiars que han perdut un ésser estimat i professionals sanitaris. El seu objectiu és evitar que aquestes emocions es converteixin en un problema afegit, i aconseguir que les persones que hagin de guardar quarantena ho visquin amb calma, intel·ligència i bona disposició, el que generarà el màxim de benestar per a elles, els seus i el conjunt de la població.

Podem trobar informació detallada al següent enllaç del CatSalut:

[Pla d'acció per al suport emocional i la gestió de l'estrès agut de la ciutadania davant la situació de pandèmia causada pel nou coronavirus, la comunicació a familiars de pacients i l'acompanyament del dol per la COVID-19](#)

2. QUÈ M'ESTÀ PASSANT?

Les situacions de confinament poden produir un estat d'estrès a les persones, podent provocar sensacions de solitud, incertesa, ràbia, tristesa, avorriment, ansietat o estrès, entre d'altres.

Una situació que és percebuda com amenaçadora, no pot ser resolta i es manté en el temps, produeix canvis adaptatius:

REACCIONS MÉS HABITUALS		
Emocionals/Cognitius	Fisiològics	Conductuals
Preocupació excessiva	Mal de cap	Tensió muscular
Rumiacions improductives	Cansament	Hiperactivitat o hipoactivitat
Irritabilitat	Insomni	Conductes d'evitació
Dificultats d'atenció, incapacitat per concentrar-se, pèrdues de memòria	Pèrdua de gana	Alteració relacions socials
Canvis d'humor	Sensació d'ofec, dificultat per respirar	Consum de tòxics
Labilitat emocional	Malestar estomacal	Canvis dels patrons alimentaris
Tendència a l'aïllament	Tremolors	Pèrdua de rutines
Inseguretat, por	Taquicàrdia, palpitations, sudoració	Sobree Exposició a la informació
Ansietat		
Tristesa, apatia		



3. EMOCIONS MÉS FREQUENTS

Les emocions poden ser desagradables però No hi ha EMOCIONS BONES o DOLENTES són TOTES NECESSÀRIES.

- Tristesa
- Ràbia
- Culpabilitat
- Por
- Ansietat

La por és una de les emocions bàsiques i una reacció normal i saludable davant situacions desconegudes, amenaçadores i potencialment perilloses com la que estem vivint.

Una resposta adaptativa que ens ajuda a mantenir-nos alerta i prendre les mesures necessàries per minimitzar riscos, ja sigui a través de l'evitació del perill o de mecanismes de control i d'afrontament.

Tanmateix, la por també ens pot impedir gestionar les amenaces amb eficàcia, causant dificultats i problemes psicològics.

- No ets dèbil per sentir estrès i ansietat.
- L'estrès és una reacció fisiològica que prepara al cos per a l'acció davant una situació d'amenaça.
- La por funciona com una resposta biològica i fisiològica al perill per assegurar la nostra integritat.
- L'ansietat vindria a ser una por extrema que provocaria l'alteració de les nostres funcions psicològiques, físiques i cognitives.

4. COM FER-HI FRONT

ESCOLTAR I ACCEPTAR LES EMOCIONS:

- És normal sentir-se trist, enfadat, confós, estressat o amb por durant la crisi. Parlar amb la gent amb qui confiis et pot ajudar.
- Aprofita les habilitats que has desenvolupat en el passat que t'han ajudat a gestionar les adversitats anteriors de la vida i utilitza-les per ajudar-te a gestionar les teves emocions durant el temps difícil d'aquest brot (respiracions, relaxació, meditació...)



INFORMA'T ADEQUADA I CONTROLADAMENT:

- Limita la preocupació i agitació disminuint les hores que tu i la teva família passeu mirant o escoltant els mitjans de comunicació sobre el coronavirus. És important estar informats, però busca informació en fonts oficials i contrastades i evita la sobreinformació ja que pot augmentar la teva angoixa.

MANTINGUES EL CONTACTE:

- Amb els teus familiars, amics i companys. Saber com estant afrontant la situació us ajudarà.
- També i especialment amb els que saps que estan sols a casa.
- Quan sigui possible feu videotrucades, us pot aportar tranquil·litat i facilita el contacte.
- Eviteu alimentar les pors i inquietuds. Accepta que hi ha una part de la situació que no és a les teves mans i no pots controlar. Mantenir la calma i la visió de què estem fent allò correcte us ajudarà en tot moment.

CUIDA'T I PROTEGEIX-TE:

- Segueix les recomanacions i mesures de prevenció que determinin les autoritats sanitàries. Confia en els experts i en l'experiència del nostre sistema de salut.
- No prenguis més precaucions de les necessàries. Això no et farà estar més segur enfront un contagi i, en canvi, alimentarà la teva por i la dels que t'envolten.
- Davant del dubte de contagi, segueix les indicacions de les autoritats sanitàries. No facis consultes mèdiques innecessàries, evitant així contribuir al bloqueig dels serveis assistencials.
- Informa't per tal de determinar el teu risc per tal de prendre precaucions raonables i protegir-te de la millor manera possible. Busca fonts creïbles en les que puguis confiar com per exemple al canalsalut.gencat.cat on trobareu material divulgatiu relacionat amb el coronavirus.

INFORMA ALS ALTRES:

- Si t'has contagiats, explica, de forma clara i com més aviat millor la teva situació (sobretot a les persones amb les que hagi estat en contacte en els darrers dies), així evitaràs contagis i podreu començar a prendre les mesures. Fes del teu metge o metgessa la teva principal font de consells i indicacions a seguir.
- Si tens infants a casa: S'han de mantenir ben informats. Estigues atent/a als seus dubtes i preocupacions i respon a les seves preguntes a mesura que vagin apareixent. Proporciona'ls explicacions entenedores i adaptades al seu nivell de comprensió.
- Si tens persones dependents al teu càrrec o en residències: Cuida'ls psicològic i emocionalment. Ofereix una actitud de suport amb responsabilitat. Vetlla perquè la persona estigui ben informada del que passa i sàpiga el motiu de l'absència de visites. Trucla-la o posa't en contacte amb ella de forma regular amb els mitjans que tinguis. No sentis que l'abandones, sinó que te'n fas càrrec de la millor manera ara possible.
- Tant si has donat positiu, estàs a l'espera de resultats, o tens un malalt al teu entorn, has d'intentar evitar contagiar-te d'actituds catastrofistes o culpabilitzadores. Es tracta d'un problema col·lectiu, responsabilitat de tots i totes.



- Si tens al teu entorn una persona contagiada evita compartir pors i angoixes amb ella i procura donar un missatge de cura i una actitud de recolzament i de calma. No els menteixis i evita tant l'alarmisme com la minimització. I respecta la voluntat de rebre o no informació de la persona afectada.

NO INTENTIS EVITAR LA REALITAT:

- No utilitzis el tabac, l'alcohol o altres drogues per fer front a les teves emocions. Si et sents sobrepassat, parla amb un professional de la salut .
- A banda del **061**, a les Terres de l'Ebre, s'ha habilitat un telèfon per donar respostes a la ciutadania i als professionals sanitaris: **630 450 606 en horari de 8:00 a 20:00**.

ORGANITZA'T EL TEMPS I DISTREU-TE :

- Organitza i planifica el teu dia és imprescindible. Mantenir unes rutines saludables serà la clau. La por es controla millor a través dels nostres comportaments.
- Mantingues un estil de vida saludable que inclogui alimentació de proximitat, hàbits de son saludables, contacte social amb els qui estimes, fer exercici, sobretot si el teu confinament és preventiu.
- Assabenta't de la gran oferta d'oci on-line gratuït de què disposes i gaudeix del teu temps lliure: concerts en streaming, museus virtuals, llibres i revistes, pel·lícules i curtmetratges, teatre i òpera on-line...
- I sobretot, deixa't endur per la creativitat!. Hi ha moltes coses a fer dintre de casa: trencaclosques, dibuixar, manualitats, decoració, ordenar armaris, lectura, ioga, cuinar en família, iniciatives de suport comunitari i veïnal...)
- Ara és el moment. Quan tot passi, potser no tindrem temps per fer aquestes coses. El temps és un bé molt preuat, gaudeix-lo.

POSA UNA MIRADA POSITIVA:

- És un bon moment per reflexionar sobre les teves prioritats i objectius en un futur. Per tirar endavant projectes que, per manca de temps, tenies en un calaix.
- Fes servir el sentit de l'humor. T'ajudarà a reduir l'angoixa i a mantenir la por a ratlla.
- Descobreix l'empatia i solidaritat de molta gent.
- Recorda que només es tracta d'una situació temporal, esperem que els aprenentatges i descobriments sobre el altres i sobre nosaltres mateixos ens durin molt més temps.



5. COM FER FRONT A SITUACIONS D'ACOMIADAMENT I DOL

Davant la situació d'excepcionalitat que estem vivint degut al COVID-19 s'han produït canvis en totes les àrees de la nostra vida i també en la nostra manera de morir i d'acomiar als éssers estimats. Què fer quan no es possible acomiadar-se de forma directa? Com afrontar el dol sense haver pogut realitzar l'enterrament com fèiem fins ara? La situació és nova i és necessari adaptar-nos.

Amb aquestes orientacions esperem puguin ajudar a elaborar un dol normalitzat, en el que hagi el menys patiment possible, en aquests moments difícils d'aïllament social.

ACOMIADAMENT

- L'acomiadament no és un acte puntual sinó que comprèn molts moments que hem manifestat el que realment sentíem per la persona estimada.
- Respecta el seu silenci quan la persona malalta no vulgui parlar. Acompanyar aquests silencis sol ser difícil però és molt important per mostrar el respecte. Evita donar consells. Pregunta com es troba.
- Si estem amb la persona que es troba al final de la seva vida podem preguntar-li si desitja parlar amb algú, i facilitar-ho. Si no hi podem estar, com ens comporta aquesta situació, hi cap la possibilitat de fer-ho mitjançant eines tecnològiques (demanar a l'hospital que ens habilitin una tablet, per exemple).
- Recordem que ens pot escoltar i li podem parlar encara que no pugui contestar.
- Sigues conscient que experimentaràs moltes sensacions que poden ser intenses.
- El rituals d'acomiadament són actes simbòlics que ens ajuden a expressar els nostres sentiments, és la presa de consciència del procés de dol.

Ritual del comiat:

- Consulta amb el personal de la funerària sobre les possibilitats que hi ha per poder adaptar els desitjos concrets en aquesta situació excepcional que estem en l'actualitat.
- Valorar la possibilitat de que altres persones -familiars pròxims- puguin seguir la cerimònia (que es permeti fer) en directe per telèfon o vídeo conferència.
- No serà, en tot cas, un enterrament tradicional. Si ets de les persones més properes pots escriure unes paraules i enviar-les per correu electrònic o xarxes socials per comunicar la mort.
- Una altra opció és fer un acomiadament a casa.
- Al ser una situació excepcional més endavant es pot realitzar la cerimònia o ritual, obert a tothom que hi vulgui assistir-hi.
- En tot cas, dóna valor al fet d'estar junt/es física o telemàticament i poder recolzar-vos entre vosaltres.



DOL

- El fet de no haver pogut celebrar un funeral de manera tradicional pot dificultar el procés de dol. Malgrat tot, dóna't permís per poder SENTIR.
- En el dol és habitual experimentar una gran varietat d'emocions (tristesa, ràbia, culpa ...) fins i tot un estat d'incredulitat o confusió.
- Recorda els **drets de la persona que està en situació de dol** (E. Clark), malgrat la situació que vivim en l'actualitat:
 - Dret a esperar assistència òptima de la persona difunta, i dels seus acompanyants.
 - Dret a triar com i de quina manera se podrà fer l'enterrament. Tenir en compte aspectes religiosos. I tenir en compte l'excepcionalitat actual.
 - Dret a expressar la seva pena i tot el ventall emocional relacionat.
 - Dret a parlar-ne o mantenir-se en silenci. A realitzar conductes que ajudin a pair la pèrdua, com expressar-ho amb flors, o realitzar cartes d'acomiadament.
 - Dret a rebre ajuda professional si se presenta simptomatologia com imatges recurrents o percepcions de la persona morta, intenses sensacions de culpa de no haver pogut fer lo suficient, extrema ràbia, irritabilitat, insomni o pèrdua de pes relacionat amb la situació de pèrdua,...
- Resulta molt útil intentar parlar amb naturalitat del tema.
- NO jutjar la manera de sentir i/o expressar dels altres. Cadascú té la seva manera de viure aquest procés.
- Cadascú té un temps i una velocitat diferent per poder afrontar la situació. Cal ser respectuosos amb els altres.
- Cerca a les persones que tens necessitat de veure, parlar (via telefònica, skype, whatsapp...) Si pel contrari, necessites moments per estar sol, permet-ho.
- Si malgrat tot perduren de forma intolerable els sentiments, valora posar-te en contacte en professionals especialitzats/des en dol, que et puguin ajudar telemàticament en aquests moments, o més tard de forma presencial.
- Ajudar els altres que també estan vivint una situació de dol: preguntar que necessiten, escoltar més que parlar, està present -encara que telemàticament- per compartir moments difícils, respecta a l'altre si no vol parlar, no diguis a l'altre el que ha de fer (confia en els seus recursos), siguis pacient amb els altres i permet-los compartir els seus records del ser estimat.
- CUIDA I CUIDAT.

"El dol es pot comparar a una ferida física que s'ha de curar.

Les complicacions poden retardar la curació.

El procés de dol ha de permetre acceptar la realitat,

experimentar el dolor de la pena,

adaptar-se a poder conviure sense aquella persona".



6. PAUTES PER AL PERSONAL SANITARI

1. ENFOCA LA TEVA MENT DE FORMA OBJECTIVA I RACIONAL: Aquesta situació, tal com ha passat altres cops a la història, tal com té un principi tindrà un final. Centra't a pensar en lo que ja ha passat. Observa les dades objectives positives (número d'altres, recuperacions...)
2. NO ET SOBREINFORMIS SOBRE EL COVID-19: Ja tens prou contacte durant la teva jornada amb la realitat de la situació.
3. RUTINA DIÀRIA: Respecta els teus horaris de menjades, de son... Fes activitats que et motivin i que no impliquin noves tecnologies si és possible: llegir, pintar, ballar, cantar, cuinar...
4. FES EXERCICI I/O ACTIVITATS RELAXANTS.
5. UNA BONA ALIMENTACIÓ I HIDRATACIÓ: Aliments amb alt valor nutricional que facilitin la segregació de neurotransmissors com la serotonina: plàtans, fruits secs, xocolata pura, fruita, verdura... Evita processats, pastisseria...
6. UNA BONA HIGIENE DEL SON: Quan no vagis a treballar procura mantenir horaris estables. Disminueix l'activitat de cara al final de la tarda (pantalles, exercici intens...). Si tens dificultats per dormir pots provar a fer alguna activitat de relaxació, meditació... consumir alguna infusió relaxant també et pot ajudar.
7. HIGIENE I IMATGE PERSONAL: Quan no treballis evita conductes repetitives d'higiene que no siguin necessàries. Procura vestir-te, no et quedis amb pijama, si habitualment et cuides i/o maquilles no deixis de fer-ho per estar a casa.
8. ACTITUD POSITIVA I HUMOR: L'humor és una eina important per minimitzar l'impacte psicològic que estàs patint, per aquest motiu procura cada dia realitzar alguna activitat que et faci riure (veure pel·lícules/sèries còmiques, monòlegs, programes còmics...).
9. CONTACTE SOCIAL: potencia les relacions amb aquelles persones que et transmeten alegria, optimisme i redueix el contacte amb persones amb tendència al pensament negatiu, pessimisme. Intenta parlar d'altres temes, no solament del COVID-19 (sèries que has vist, lectures, plans de futur...).
10. DESFOGA'T AMB PROFESSIONALS: pots trucar al 630450606 on et podem escoltar i ajudar.
11. INICIA UN DIARI POSITIU: anota cada dia unes 5 coses positives que hagin passat.



Aquest document ha estat elaborat per l'equip de psicòlegs d'adults de la Fundació Pere Mata Terres de l'Ebre: Noelia Calduch, M^a José Esquerré, Sandra Forcadell, Antònia Forteza, Raquel Grasa, Maite Martos, Lara Mascarós i Cinta Sancho.

Amposta, abril 2020