

Recomanacions psicològiques per a familiars de pacients ingressats durant la pandèmia de la COVID-19



Cuideu-vos per poder acompanyar

Sentir malestar	És normal sentir emocions com tristesa, incertesa, preocupació, ràbia, culpa, confusió, etc. Doneu-vos permís per experimentar-les.
Mantingueu la vostra rutina	Conserveu la vostra rutina , procurant que sigui saludable i equilibrada.
Mantingueu-vos ocupats	Mantingueu-vos ocupats i feu aquelles activitats que us ajudaven a desconnectar i/o que us proporcionaven emocions positives.
Desconnecteu i connecteu	Eviteu l'excés d'informació. Busqueu moments per connectar amb altres coses que no tinguin relació amb la situació actual o l'hospital.
Centreu-vos en el present	Centreu-vos en la situació i estat actual i en la informació de què disposeu avui. Pensar en el que podria arribar a passar, augmenta l'angoixa i el malestar.
Què us ajuda?	Si en algun moment us sentiu desbordats, recordeu què us ha estat útil en altres moments . Pot ser útil parlar amb algú, fer una dutxa, llegir, dibuixar, descansar una estona, etc.
Estigueu acompanyats	Tingueu contacte amb la vostra xarxa de suport (familiars, amics, etc.), amb aquelles persones amb qui confieu i us ve de gust compartir la vostra experiència.
Confieu i pregunteu	Confieu en el personal mèdic i d'infermeria. Tenen cura del vostre familiar. Consulteu els dubtes al vostre referent de l'equip.
Preneu mesures preventives	Recordeu que les mesures d'aïllament prevenen més contagis. Són necessàries en aquests moments.
Feu tot el que podeu!	Recordeu que feu tot el que podeu i el que la situació us permet.

Cuideu-vos! Recordeu que per tenir cura dels altres és important tenir cura d'un mateix

Manteniu-vos connectats amb el vostre familiar

Si us podeu comunicar amb el vostre familiar

Mantingueu el contacte	Comuniqueu-vos amb el vostre familiar regularment, amb els mitjans que tingueu a l'abast i que el centre us permeti (videotrucades, trucades, missatges).
Informe-lo	Informe-lo de la situació actual. Podeu explicar-li també quina és la situació fora de l'hospital , rescatant aquelles coses que continuen bé. Segur que ho agraeix.
Centreu-vos en el present	Centreu la conversa en el que es pot fer ara , evitant "donar voltes" al què no s'ha pogut fer o el que us agradaria fer.
Escolteu-lo	Respecteu la seva disponibilitat a parlar i els silencis . Deixeu-li espai perquè pugui expressar els seus dubtes, pors, etc.
Acolliu les seves emocions	En algun moment pot aparèixer ràbia o tristesa en el vostre familiar. És una reacció normal davant la situació d'estrès que està vivint. Intenteu comprendre'l.
Acompanyeu-lo i doneu-li suport	Encara que no hi pugueu ser físicament, li podeu transmetre el vostre suport , esteu al seu costat.

Si no us podeu comunicar amb el vostre familiar

Busqueu alternatives	Si el vostre familiar no disposa de dispositius de comunicació o no sap com utilitzar-los, podeu activar aquest servei. A l'hospital, li oferiran un telèfon o una tablet i suport en l'ús d'aquests. També podeu traslladar el vostre missatge a l'equip que l'atén.
Seguiu comunicant	Si el vostre familiar es troba amb un nivell de consciència disminuït a causa de la medicació, podeu demanar a l'equip assistencial que li transmeti el vostre missatge. El tacte i l'oïda és l'últim que deixem de percebre.