

Recomanacions de gestió psicològica envers la #COVID19 per a pacients del Programa de Trasplantament Cardíac

Sandra Ros

Psicòloga adjunta Insuficiència Cardíaca,
Programa de Trasplantament Cardíac
del Servei Cardiologia
Hospital de la Santa Creu i Sant Pau



HOSPITAL DE LA
SANTA CREU I
SANT PAU

FUNDACIÓ DE GESTIÓ SANITÀRIA
UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA

Com ja sabeu ens trobem davant d'una alerta sanitària generada per la presència en la nostra societat del **coronavirus SARS-CoV-2 (#COVID19)**, per aquest motiu volem compartir un seguit de recomanacions sobre com reduir l'impacte psicològic d'aquesta situació, basades en les recomanacions publicades pel [Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya](#) i **publicacions científiques**, adaptades per l'equip de **Cardiologia** a la vostra condició de **Trasplantats Cardíacs (TC)** amb l'objectiu de què aquesta situació us afecti en la menor mesura possible en el vostre dia a dia, ja modificat de forma important per la situació excepcional d'incertesa que tots estem vivint i fer més tolerable la situació de confinament durant aquest període de temps.

Podem tenir por davant d'aquesta situació?

Sabem que la por és una de les emocions primàries (com la ràbia, la pena, l'alegria...) i es considera una reacció normal i saludable davant situacions desconegudes i amenaçadores com la que estem vivint. Segur que la majoria de vosaltres vau experimentar aquesta por en algun moment quan us varen parlar de la possibilitat del trasplantament cardíac, davant de la cirurgia o fins i tot en el moment d'afrontar canvis i precaucions després del TC amb relació a la higiene, l'alimentació i la medicació. Ja sabeu que en aquells moments la por us mantenia actius i us ajudava a prendre les mesures per minimitzar riscos i afrontar la situació de forma adaptativa.

També sabeu que si aquesta por es queda de forma permanent, en el nostre dia a dia, ens pot generar una situació de bloqueig i malestar emocional, arribant a ser invalidant per a nosaltres.

És cert que les situacions de confinament poden provocar en nosaltres sentiments de ràbia, soledat, avorriment i incertesa, amb l'objectiu de disminuir aquesta càrrega emocional i aconseguir que puguem viure aquesta situació des de la calma hem elaborat unes recomanacions que us poden ajudar en aquests moments.

Informa't bé

- Segurament poden aparèixer dubtes en relació amb el coronavirus i la teva situació concreta de TC. Com ja hauràs vist en la teva **Plataforma mHeart** tens informació elaborada pel teu equip de **Trasplantament Cardíac** i adaptada a la teva situació concreta de persona trasplantada. Rebràs periòdicament actualitzacions mitjançant la plataforma.
- Si tens algun altre dubte que no quedi resolt pots utilitzar la **Plataforma mHeart** per fer les preguntes que et generin inquietud i l'equip et respondrà. Recorda que és important fer-ne un bon ús per no col·lapsar el sistema.
- Ara tens temps per informar-te de com evoluciona la situació del coronavirus al teu entorn, consulta xarxes i canals oficials o contrastats.
- La **SOBREINFORMACIÓ** no ens ajuda, estar connectat 24h als serveis informatius i a les xarxes socials no farà que estiguis millor informat, sinó que possiblement augmenti la teva angouxa de forma desadaptativa.
- Tria un o dos moments durant la jornada per informar-te, estaràs al dia però no desbordat.

Dona sentit a la situació

És veritat que el confinament canvia gran part de les nostres rutines. Aquesta situació la podem viure de forma negativa perquè ens imposa un canvi en els nostres hàbits, generant ràbia i frustració amb pensaments com per exemple: per què no puc sortir de casa, jo necessito fer coses a l'aire lliure, jo ja he passat per aquesta situació d'aïllament durant el postoperatori després de trasplantament... o bé **intentar entendre de forma positiva perquè és necessari el confinament.**

- Gràcies al nostre esforç personal fem un bé per a nosaltres mateixos
- Gràcies al nostre esforç personal fem un bé per al nostre entorn
- Gràcies al nostre esforç personal fem un bé per a la societat
- Fent l'esforç de quedar-nos a casa, tot i ser difícil, **SALVEM VIDES**

Adapta't als canvis de rutines

- **Organitza't!**
- Ja sabem que hauràs d'adaptar les teves rutines i fins i tot fer-ne de noves: **Necessitaràs un pla d'acció**, dissenyat per tu i que puguis complir. Distribueix el temps setmanal aconseguint:
 - **Temps per estar en família:** organitza rutines si tens nens, ells necessiten tenir clares les seves noves rutines (document adjunt Com gestionar la COVID19 amb nens – Eva Tobajas).
 - **Temps per estar en parella:** si convius en parella ara disposes de temps per poder compartir estones, activitats conjuntes, veure sèries i sobretot per parlar. Que la tecnologia no t'aïlli dels que t'importen.
 - **Temps per estar sol i per tenir cura de tu:** llegir, espais propis per tenir rutines que et relaxin.

Afronta-ho sent proactiu

Hi ha una part d'aquesta situació que no depèn de tu i no la pots controlar ni preveure.

- **Centra't en el que si depèn de tu!**
- Fes servir **tècniques que t'ajudin a relaxar-te**. En la Plataforma tens accés a tècniques de relaxació progressiva de Jacobson, practica mindfulness, ioga, respiracions profundes o moviments que et facin sentir bé.
- Realitza una **rutina d'exercici físic** tal com t'indica l'equip de fisioteràpia, l'exercici ens ajuda a sentir-nos bé física i emocionalment.
- **Gaudeix i informa't sobre activitats online que t'agradin:** concerts online, museus virtuals, llibres i revistes, pel·lícules...

Connecta't amb els que estimes

- Tens raó que hem d'estar separats físicament de part de la nostra família i dels amics, que són una part importantíssima de la nostra vida.
- Genera noves formes de relacionar-te, la tecnologia és una eina fantàstica per connectar-nos i per sentir-nos a prop: trucades, missatges de veu, missatges escrits, videotrucades... aconseguireu tenir-los a prop malgrat la distància física.
- Recolza't amb la família i els amics, són el nostre suport i tu el d'ells. En equip tot és més fàcil.
- Connecta't també amb les associacions de pacients, segur que faciliten informació interessant a través de les xarxes socials i poden ser un bon suport en aquests moments per compartir emocions amb persones en la mateixa situació que tu.

Treu la part positiva

- És el moment de reflexionar, parar, observar des de la calma i prioritzar el que ara és important per a tu: centra't en l'aquí i en l'ara.
- Recorda que només es tracta d'una situació temporal i que ens dona la oportunitat d'aprendre moltes coses bones de nosaltres mateixos i del nostre entorn.
- En aquest moments de canvi de rutines i sense pressa és un bon moment per ser creatiu i reinventar-se.
- Valora la teva actitud solidària i altruista envers la societat i com tota la societat està compromesa per la mateixa causa: seguint les recomanacions i mesures de prevenció

Cuidem i ens cuiden!



HOSPITAL DE LA
SANTA CREU I
SANT PAU

FUNDACIÓ DE GESTIÓ SANITÀRIA
UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA