

SUPPORTO PSICOLOGICO AI FAMILIARI DEI PAZIENTI RICOVERATI CON COVID-19

La situazione critica della persona assistita e la prognosi incerta possono provocare nei familiari reazioni come paura, ansia, rabbia legate alla difficoltà di capire cosa sta succedendo a noi stessi e a quella persona che magari poco prima rappresentava il “pilastro” affettivo e relazionale della famiglia stessa. Queste emozioni sono del tutto normali nel momento che stiamo vivendo ed è importante conoscerle meglio per gestirle nel modo più adeguato.

La paura è un’emozione potente e utile. E’ stata selezionata dall’evoluzione della specie umana per permettere di prevenire i pericoli ed è quindi funzionale a evitarli ma funziona bene se è proporzionata ai pericoli; così è stato fino a quando gli uomini avevano esperienza diretta dei pericoli e decidevano volontariamente se affrontarli oppure no. Nel caso del coronavirus però non abbiamo a che fare con un pericolo ben visibile ed identificabile, ma abbiamo a che fare con la sua **pericolosità** – il contagio – qui intesa come minaccia non identificabile ma che potrebbe essere presente ovunque, tanto più che un nostro caro è stato colpito da questa malattia. Alla paura di essere contagiati si aggiunge quella che deriva dalla sorte del proprio familiare così che la paura può diventare eccessiva rispetto al rischio oggettivo; in questi casi la paura si trasforma in panico e finisce per danneggiarci ancora di più.

Ad alimentare il disagio psicologico del familiare del paziente in cura per il Covid-19 è la condizione di **attesa** e di **sospensione**: la scarsità delle informazioni e l’impossibilità di assisterlo direttamente spesso determinano l’**incertezza** e la contraddittorietà che fanno permanere l’ansia piuttosto che la paura della malattia e il decorso in sé.

Ansia

Man mano che si inizia ad accettare l’idea della malattia, accanto al dolore, si può avvertire un senso di disorientamento; il non sapere cosa fare, ma soprattutto la paura di non essere in grado di affrontare la situazione, generano un senso di frustrazione che può indurre un bisogno di fare, di rendersi utili, di tenersi impegnati. Una tendenza è quella di divenire iperattivi e di cercare di sostituirsi in ogni modo al malato ma è necessario comprendere che questa spinta non ci aiuta a mantenere il più a lungo possibile le capacità residue, anzi ne favorisce il progressivo esaurimento.

Depressione e angoscia

La frustrazione che deriva dalle preoccupazioni per il decorso della malattia, il senso di impotenza e la paura possono attivare anche stati depressivi e angosciosi

Rabbia

D’altra parte, man mano che la malattia progredisce, il sentimento di forte delusione, di fallimento spesso produce inesorabilmente irritazione, nervosismo, rabbia. Ci arrabbiamo con noi stessi perché ci vediamo impotenti e incapaci di risolvere il problema o verso le strutture ospedaliere e gli operatori che non si occupano del caso come dovrebbero.

Questa situazione così emotivamente e fisicamente difficile è purtroppo del tutto normale in un periodo di emergenza ma è possibile uscirne fuori, dobbiamo pensare che non siamo soli ma che possiamo **CHIEDERE AIUTO!**



A se stessi: è molto importante cercare di impedire che la malattia del nostro familiare diventi centrale nella nostra vita: essendo ricoverato il compito di cura e assistenza è gestito da personale specializzato che saprà svolgerlo al meglio quindi le nostre energie devono essere dedicate al nostro recupero fisico e mentale. Parallelamente dobbiamo dare voce e spazio alle nostre emozioni riconoscendole per poi poterle gestire in modo adeguato e salutare.

Alla famiglia: è importante accettare il supporto che può venire da altri membri del nucleo familiare, affinché il carico emotivo non pesi solo su di una persona. Probabilmente alcuni membri della famiglia non si rendono conto della situazione o non possono capire in quale modo potrebbero essere d’aiuto. A volte si mantengono lontano per la tristezza e angoscia che suscita in loro la preoccupazione per la malattia e il ricovero del familiare.



Al Personale specializzato: Una consulenza psicologica può, infine, aiutarci a chiarire le nostre reazioni emotive e a trovare le strategie più adatte per far fronte al difficile momento

La SOSD di Psicologia Clinica mette a disposizione dei ricoverati per COVID-19 e dei loro familiari che ne fanno richiesta un servizio specificatamente dedicato con sede in ogni Presidio Ospedaliero chiedendone l’attivazione al medico del reparto.