

Questa breve brochure non vuole essere esaustiva né sostituirsi ad un aiuto professionale. E' un contributo per riflettere ed orientare al meglio i nostri pensieri, emozioni e comportamenti di fronte al problema Covid-19 di tutti quei pazienti che si trovano attualmente **ricoverati presso strutture ospedaliere per altre patologie.**

Il ricovero ospedaliero è un **evento di vita particolare e delicato per tutti** che coinvolge sempre, oltre ad aspetti fisici ed organici, anche aspetti psichici ed emotivi . Stare lontano dai propri familiari e dal proprio ambiente domestico, essere sottoposto ad indagini diagnostiche a volte dolorose e invasive, essere limitato nella propria libertà; sono solo alcune delle difficoltà legate al ricovero, le quali per loro natura attivano fisiologicamente sensazioni di disagio, di riduzione del controllo, di parziale impotenza che correlano con emozioni di ansia, paura, a volte di rabbia.

Il ricovero in ospedale è solo **una fase di passaggio** finalizzata a farti tornare a casa guarito il prima possibile. Non dimenticarlo mai e **resisti**. Si tratta di un adattamento temporaneo .

Aiutati, puoi fare molto: stai affrontando una sfida ad alto contenuto stressogeno, prenditi cura dei tuoi pensieri, alimenta la fiducia e affidati, se lo reputi opportuno, ad un supporto psicologico per contenere l'ansia e gestire meglio l'angoscia



**NON TI VERGOGNARE DI  
CHIEDERE AIUTO**

Se pensi che la tua paura ed ansia siano eccessive e ti creano disagio non avere timore di parlarne e di chieder aiuto ad un professionista. Gli psicologi conoscono questi problemi e possono aiutarti in modo competente. E' possibile contattare la struttura di Psicologia Clinica chiedendone l'attivazione al medico del reparto nel quale sei ricoverato.

**SOSD  
PSICOLOGIA CLINICA**



**ESSERE RICOVERATO  
DURANTE L'EMERGENZA  
CORONAVIRUS**

Cod az. BR.DS.08



**SOSD  
PSICOLOGIA  
CLINICA**

## IL RICOVERO IN OSPEDALE

Il ricovero in ospedale è un avvenimento straordinario nella nostra vita che può avvenire in modo inatteso o prestabilito. Da qualche settimana tutti i nostri timori e preoccupazioni sono rivolti al coronavirus. Questo è un bene perché ci induce a rispettare i provvedimenti restrittivi ma c'è un aspetto preoccupante, seppur comprensibile: la **paura del contagio** in ospedale per coloro che si trovano in regime di ricovero per altre problematiche.

## COS'E' LA PAURA

La paura è un'emozione potente e utile, che ci permette di far fronte ad eventuali pericoli reali o immaginari. Funziona bene però solo se proporzionata al pericolo.

Attualmente la paura è un sentimento comune e condiviso, ma in questo momento il rischio per tutti è quello di divenire dipendenti da una paura generalizzata, permanente e pervasiva che, oltre a togliere lucidità al pensiero riduce le capacità del nostro sistema immunitario che compromette la possibilità di cooperare durante la degenza.

## IL RICOVERO DURANTE L'EPIDEMIA COVID-19

Per contenere la paura, è importante ricordare che in ospedale ci sono previsti **percorsi differenziati per garantire al paziente la messa in sicurezza. E' garantita inoltre la messa in atto di procedure per la sorveglianza e la prevenzione dei rischi** relativi alle principali infezioni ospedaliere.

Per quanto riguarda le difficoltà sul piano psichico ed emotivo del paziente potrebbero risultare ulteriormente amplificate nel caso del ricovero.

Infatti :

Quando il paziente arriva è già molto impaurito da quello che ha sentito a proposito del Covid.

Le limitazioni imposte al paziente ricoverato sono ancora più severe e restrittive di un ricovero in periodi ordinari.

Anche i rapporti con gli operatori sanitari sono condizionati dall'uso dei dispositivi protettivi che possono far temere di non ricevere un'assistenza all'emergenza attuale.

## BUONE PRATICHE

Non dimenticare mai che il ricovero in ospedale è solo una **fase di passaggio** finalizzata a farti tornare a casa guarito il prima possibile. L'Ospedale è il luogo di **cura attiva** ed è un luogo **sicuro**, proprio perché vengono usate le misure di protezione.

Anche in corso di pandemia è necessario non sottovalutare i **propri sintomi** ed il **proprio malessere**, rispettando i tempi richiesti dal ricovero e vivendo la degenza con più serenità.

Evitare la ricerca compulsiva di informazioni su coronavirus ma dedicare le proprie energie al **personale percorso di cura**.

Seguire i consigli sulle norme di igiene indicate dagli operatori sanitari che lo seguono.

Essere ricoverati e avere restrizioni di movimento e limitazioni degli orari di visita dei propri cari **NON** significa annullare la socializzazione attraverso altri canali comunicativi.

Fare attività che aiutano a rilassarsi, come ascoltare la musica o leggere un bel libro, dedicare del **tempo a VOI**.

Ricordiamoci che solo tutti insieme riusciremo ad uscire da questa epidemia!