

NO

La guia essencial per vèncer
el pànic al coronavirus.

PANICOVID



2. Recuperant-se a planta

Paloma Fernández · Julio A. Serrano

www.nopanicovid.com

Introducció

TOTS HEM SENTIT DIFICULTATS ALGUNA VEGADA A L'HORA DE REGULAR LES EMOCIONS, FINS I TOT EN SITUACIONS DE NORMALITAT. PERÒ SI A MÉS A MÉS ENS HA TOCAT VIURE UN ESTRÈS IMPORTANT, COM ELS PROCESSOS DE RECUPERACIÓ DESPRÉS D'UNA MALALTIA GREU (ALGUNS CASOS DE COVID O UN INGRÉS A L'UCI, PER EXEMPLE), LA COSA ES POT TORNAR MÉS COMPLICADA.

SABER GESTIONAR LES EMOCIONS NO NOMÉS ÉS FONAMENTAL PER ACONSEGUIR SENTIR-NOS BÉ AMB NOSALTRES MATEIXOS, SINÓ QUE TAMBÉ POT EXERCIR UN PAPER CLAU A L'HORA DE RECUPERAR-NOS MÉS RÀPIDAMENT D'UNA MALALTIA.

LLEGINT AQUEST CÒMIC APRENDRÀS QUINES SÓN LES ÀREES CEREBRALS IMPLICADES EN LES EMOCIONS I COM PODEN ARRIBAR A INTERACTUAR ENTRE SI EN SITUACIONS CRÍTiques.

CONÈIXER AQUEST PROCÉS ET POT AJUDAR A MITIGAR, I FINS I TOT ELIMINAR TOTALMENT, L'ANSIETAT QUE ES PRODUUEIX EN UN PACIENT QUAN ESTÀ INGRESSAT A PLANTA DESPRÉS D'UN PROCÉS GREU.

ÉS PER AIXÒ QUE DEMANEM LA TEVA COL·LABORACIÓ. LLEGEIX AQUESTA INFORMACIÓ, COMPARTeix-LA I COMENTA-LA AMB ELS FAMILIARS I AMICS. SI PERTANYS A UN HOSPITAL, POTS IMPRIMIR EL CÒMIC LLIUREMENT I REPARTIR-LO ENTRE ELS TEUS PACIENTS. POTSER AIXÍ EVITAREM QUE UN ÉSSER ESTIMAT PASSI UNA MALA ESTONA, SI TÉ LA MALA SORT D'ACABAR EN AQUESTA SITUACIÓ.

Amb l'aval científic de:



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PSIQUIATRÍA



SOCIETAT CATALANA
DE PSIQUIATRIA
I SALUT MENTAL



Societat Catalana de
Medicina Intensiva i Crítica



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA INTERNA
La visión global de la persona enferma



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA

Crèdits

IDEA ORIGINAL I ASSESSORAMENT PSIQUIÀTRIC: PALOMA FERNÁNDEZ CORCUERA.

GUIÓ I DIBUIX: JULIO A. SERRANO.

ASSESSORAMENT EN MEDICINA INTENSIVA: JUAN CARLOS YÉBENES.

ASSESSORAMENT EN MEDICINA INTERNA: RAMÓN BOIXEDA.

ASSESSORAMENT EN UNITAT D'HOSPITALITZACIÓ COVID: ESTER VILARDELL.

DISSENY I DESENVOLUPAMENT WEB: ANTÍA DÍAZ

TRADUCTORS: SARA BERNARDT (ANGLÈS), FRANK MANTEY (ALEMANY),

MILENA VICECONTE (ITALIÀ), JORDI CURELL (CATALÀ), KIKO DA SILVA (GALLEC).

AQUEST CÒMIC FORMA PART D'UN PROJECTE DE GESTIÓ EMOCIONAL IDEAT PER AJUDAR ELS PACIENTS DE COVID-19 I EL SEU ENTORN FAMILIAR. EL CONCEPTE HA ESTAT DESENVOLUPAT A LES UNITATS DE PSIQUIATRIA I CURES INTENSIVES DE L'HOSPITAL DE MATARÓ-CONSORCI SANITARI DEL MARESME I PORTAT A TERME PER UN AUTOR DE LA REVISTA *EL JUEVES*. ELS AUTORS HAN CREAT AQUEST CÒMIC DE MANERA TOTALMENT ALTRUISTA.

QUÈ EM POT PASSAR DURANT LA RECUPERACIÓ A PLANTA?

DESPRÉS DE SORTIR DE L'UCI, ELS PACIENTS SÓN PORTATS A LA PLANTA DE MEDICINA INTERNA PERQUÈ ES RECUPERIN DEL TOT. HAN ACONSEGUIT SUPERAR LA PITJOR FASE DE LA COVID-19, SÍ, PERÒ EL SEU COS ESTÀ ESGOTAT, DEBILITAT I ADOLORIT. AQUESTA SITUACIÓ POT ESDEVENIR FORÇA DESAGRADABLE I NO ÉS SENZILLA, PER LA QUAL COSA CAL PRENDRE-SE-LA AMB CALMA.



I PER APRENDRE A GESTIONAR AQUESTS PROCESSOS CEREBRALS I MODULAR LES EMOCIONS EN AQUESTA SITUACIÓ UTILITZAREM COM A EXEMPLE EL CAS DE LA NOSTRA AMIGA LLÚCIA.

HOLA!



PERÒ ABANS D'ENTRAR EN MATÈRIA I ANALITZAR ELS PROBLEMES QUE TINDRÀ LA LLÚCIA DURANT LA RECUPERACIÓ, HEM DE CONÈIXER LES DIFERENTS PARTS DEL SEU CERVELL, QUE TAMBÉ SÓN LES TEVES. QUAN NO HI HA CAP SITUACIÓ D'ESTRÈS, FUNCIONEN EN EQUIP I DE MANERA EFECTIVA. MIRA QUE MACOS QUE SÓN QUAN ESTAN AIXÍ I QUE BÉ QUE ES PORTEN!

AQUEST ÉS EL FRONTAL, LA PART RACIONAL I DISCIPLINADA. ÉS EL RESPONSABLE D'ENTENDRE QUÈ ESTÀ PASSANT AL NOSTRE VOLTANT I PROPORCIONAR-NOS INFORMACIÓ OBJECTIVA.

AQUEST ÉS L'HIPOCAMP. EMMAGATZEMA LA MEMÒRIA I ESTÀ INFLUÏT PER LES EXPERIÈNCIES QUE HEM VISCUT I PELS RECORDS DEL PASSAT. ÉS, EN POQUES PARAULES, LA NOSTRA PART SENTIMENTAL.

AQUESTA ÉS L'AMÍGDALA I NOMÉS ACULL EMOCIONS INTENSES COM EL PLAER, LA POR, LA RÀBIA O EL FÀSTIC. ÉS COM ARA UN BEBÈ UN XIC INTENS.

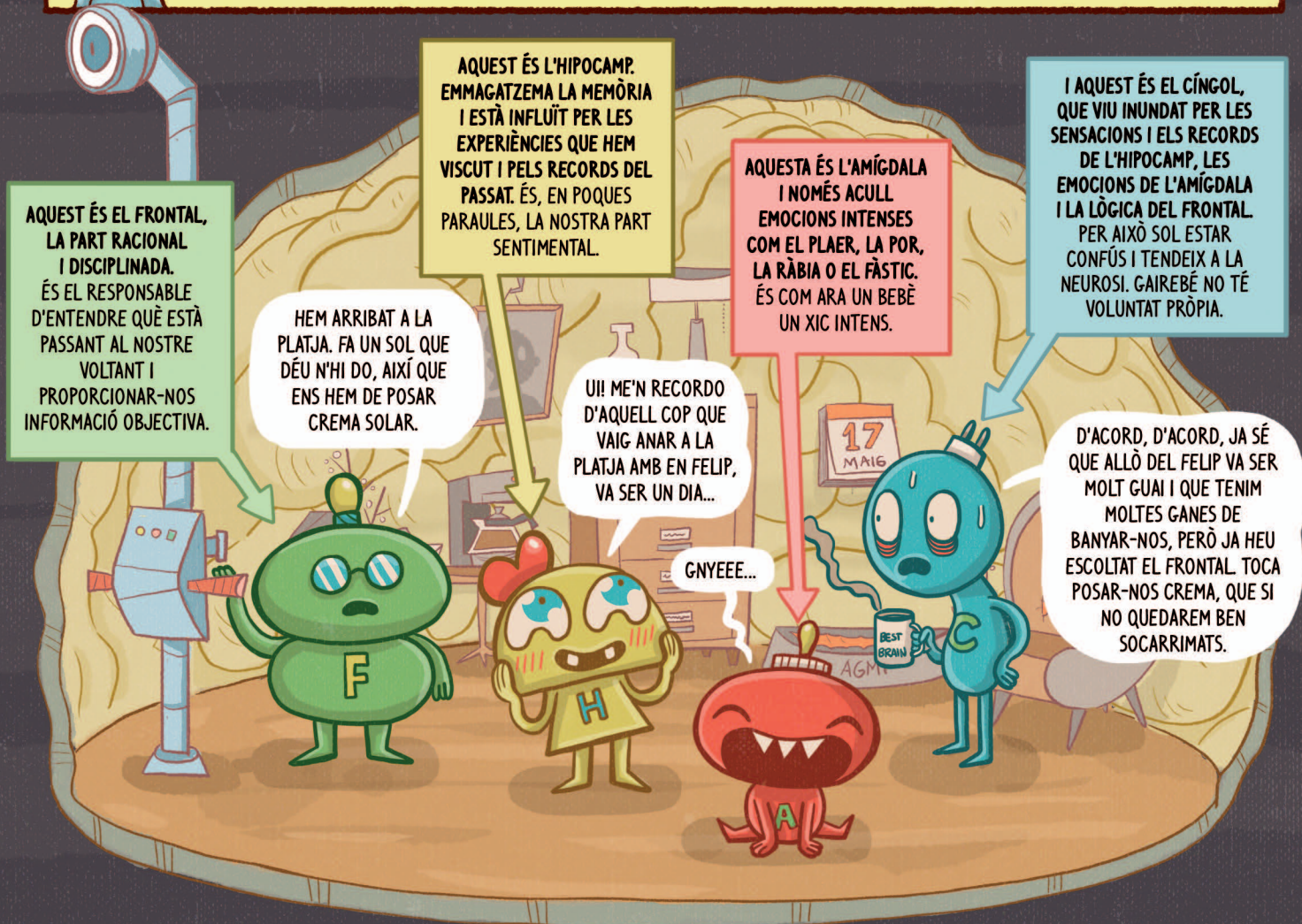
I AQUEST ÉS EL CÍNGOL, QUE VIU INUNDAT PER LES SENSACIONS I ELS RECORDS DE L'HIPOCAMP, LES EMOCIONS DE L'AMÍGDALA I LA LòGICA DEL FRONTAL. PER AIXÒ SOL ESTAR CONFÚS I TENDEIX A LA NEUROSÍ. GAIREBÉ NO TÉ VOLUNTAT PRÒPIA.

HEM ARRIBAT A LA PLATJA. FA UN SOL QUE DÉU N'HI DO, AIXÍ QUE ENS HEM DE POSAR CREMA SOLAR.

UII! ME'N RECORDO D'AQUELL COP QUE VAIG ANAR A LA PLATJA AMB EN FELIP, VA SER UN DIA...

GNYYYYEE...

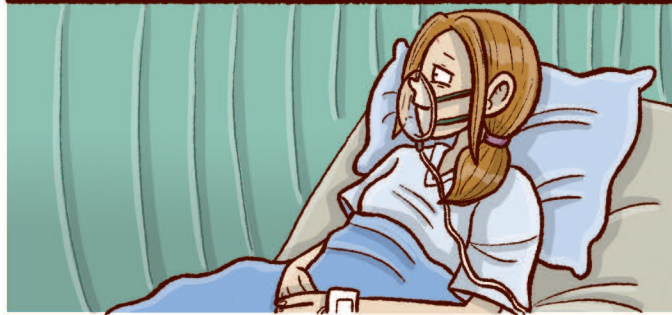
D'ACORD, D'ACORD, JA SÉ QUE ALLÒ DEL FELIP VA SER MOLT GUAI I QUE TENIM MOLTES GANES DE BANYAR-NOS, PERÒ JA HEU ESCOLTAT EL FRONTAL TOCA POSAR-NOS CREMA, QUE SI NO QUEDAREM BEN SOCARRIMATS.



PERÒ, QUÈ EL PASA A AQUESTS QUATRE ELEMENTS DEL CERVELL DURANT LA RECUPERACIÓ D'UNA AFECCIÓ GREU? DONCS QUE LA COMUNICACIÓ ENTRE LA PART RACIONAL I LA PART EMOCIONAL DEL CERVELL ES FA MÉS COMPLICADA. PERÒ PER A AIXÒ HEM PORTAT LA LLÚCIA, HO ENTENDREM AMB UN CAS PRÀCTIC.



LA LLÚCIA VA SORTIR DE L'UCI FA UN PARELL DE DIES, DESPRÉS DE SUPERAR UNA PNEUMÒNIA PROVOCADA PEL CORONAVIRUS. ES TROBA A LA PLANTA DE MEDICINA INTERNA, ON ACABARÀ DE RECUPERAR-SE. ARA ÉS AL LLIT I LA VERITAT ÉS QUE ES TROBA FORÇA BÉ.



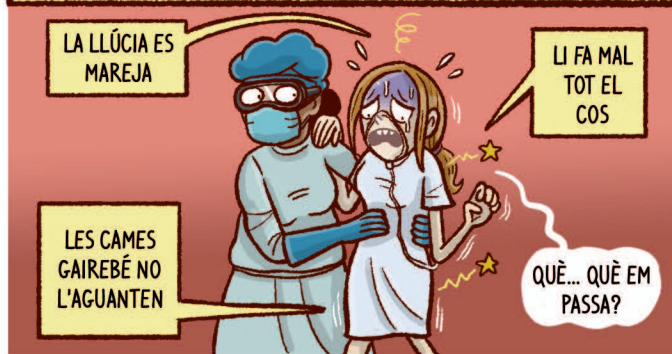
I ÉS QUE, COM QUE HI ESTÀ ACOSTUMADA, NO NOTA GAIRE LA DEBILITAT DEL SEU COS. PERÒ COMENÇAR LA RECUPERACIÓ ÉS TOTA UNA ALTRA COSA...



BON DIA LLÚCIA. QUÈ? PREPARADA PER AIXECAR-TE I MIRAR DE CAMINAR UNA MICA?

ÉS CLAR!

LA LLÚCIA ÉS UNA NOIA JOVE I A MÉS ESTÀ EN BONA FORMA. NO TÉ CAP DUBTE QUE ES PODRÀ AIXECAR SENSE PROBLEMES. EL PROBLEMA ÉS QUE EL SEU COS ACABA DE SORTIR D'UNA GUERRA DURÍSSIMA I POT SER QUE NO ESTIGUI PER A GAIRES ESFORÇOS...



LA LLÚCIA ES MAREJA

LI FA MAL TOT EL COS

LES CAMES GAIREBÉ NO L'AGUANTEN

QUÈ... QUÈ EM PASSA?

I AQUESTES SENSACIONS, ÒBVIAMENT, LI FAN SALTAR TOTES LES ALARMES DEL CERVELL.



LA INFERMERA ENS ESTÀ AJUDANT. ENS PODEM RECOLZAR A LA BARANA DEL LLIT.

AI, AI, AI! TOT GIRA, CAUREM COM AQUELL DIA AMB LA BICI QUE ENS VAM FER UN TRAU AL FRONT...

TANT M'ÉS, LA BARANA! L'AMÍGDALA DIU QUE AIXÒ FA MOLT DE MAL I L'HIPOCAMP DIU QUE CAUREM!
**AVORTA MISSIÓ!
AVORTA MISSIÓ!**

GNYYYYAAAA!!

I LA LLÚCIA S'ESPANTA I DEMANA DEIXAR-HO ESTAR.

AIXÍ QUE LA LLÚCIA GAIREBÉ NO HA ESTAT CAPAÇ NI D'AIXECAR-SE DEL LLIT. SE SENT TOTALMENT IMPOTENT I L'HIPOCAMP I L'AMÍGDALA NO L'AJUDEN GENS BOMBARDEJANT-LA AMB PENSAMENTS NO GAIRE AGRADABLES.

ESTIC DESTROSSADA...

EM QUEDARÉ AIXÍ?

MARE MEVA...
I SI EM QUEDO AIXÍ PER SEMPRE?



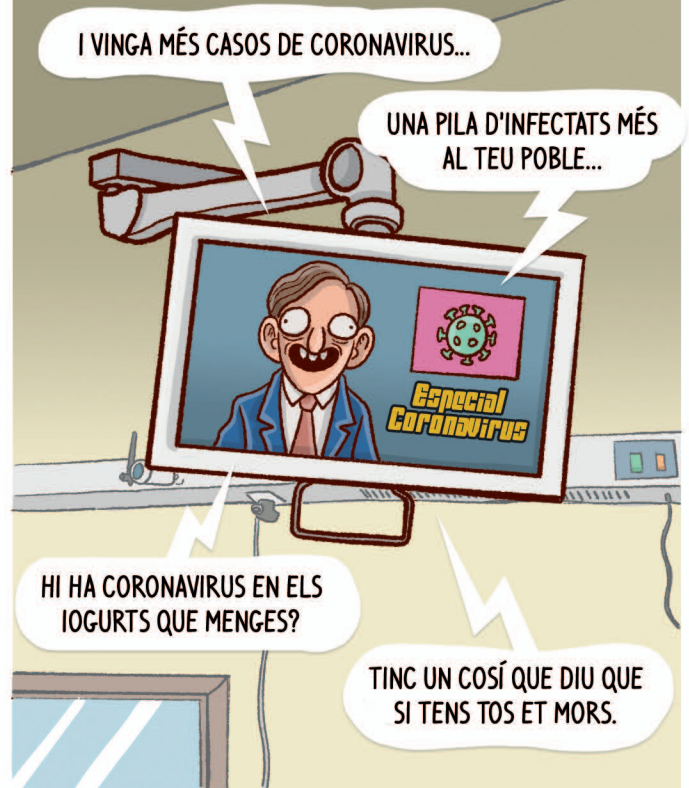
A MÉS A MÉS, S'HI HA DE SUMAR QUE LA LLÚCIA NO POT REBRE VISITES. ESTÀ SOLA I, PER A MÉS INRI, LA TELEVISIÓ TAMPOC NO AJUDA.

I VINGA MÉS CASOS DE CORONAVIRUS...

UNA PILA D'INFECTATS MÉS
AL TEU POBLE...

HI HA CORONAVIRUS EN ELS
IOGURTS QUE MENGES?

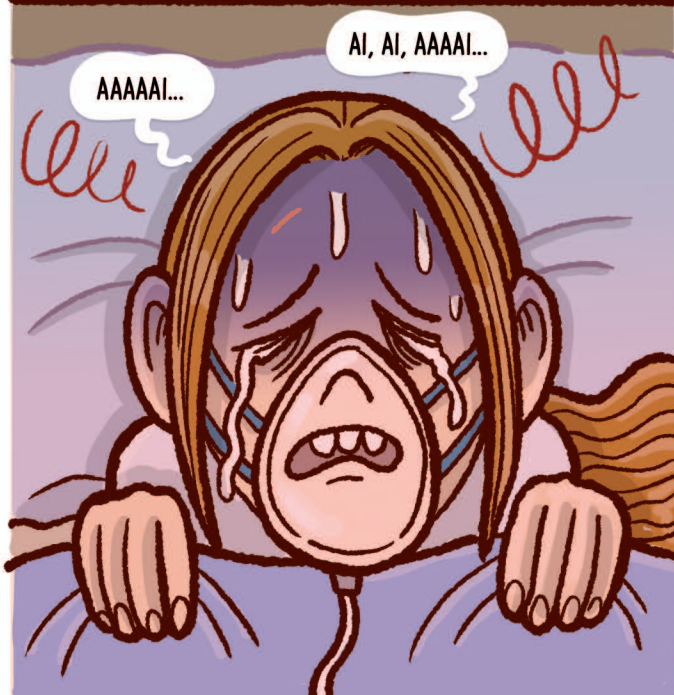
TINC UN COSÍ QUE DIU QUE
SI TENS TOS ET MORS.



EL PRIMER QUE HA DE SABER LA LLÚCIA ÉS QUE AQUEST DOLOR I AQUESTA ANGOIXA SÓN TOTALMENT NORMALS. EL SEU COS HA PATIT UN TRAUMA MOLT GROS I NECESSITA TEMPS PER RECUPERAR LA NORMALITAT. PERÒ, ÉS CLAR, AIXÒ ÉS DIFÍCIL D'ASSIMILAR SI TENS UNA AMÍGDALA I UN HIPOCAMP BOMBARDEJANT-TE AMB PENSAMENTS ESCOMBRARIES TOTA L'ESTONA.

AAAAAI...

AI, AI, AAAAI...

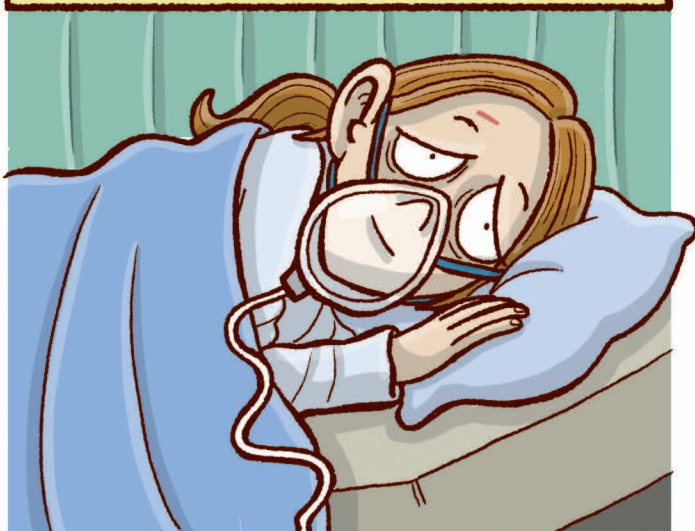


AIXÍ QUE LA LLÚCIA DONA VOLTES A AQUESTES IDEES HORRIBLES FINS QUE ES QUEDA ADORMIDA. I HO FA ANGOIXADA, DEIXANT-SE ARROSSEGAR PEL REMOLÍ DE PENSAMENTS NEGATius I D'ANGOIXA QUE LI ESTÀ PROVOCANT LA PART DESCONTROLADA DE LA MENT. LA BONA NOTÍCIA ÉS QUE DINS EL SEU CERVELL ALGÚ ESTÀ TRAMANT UN PLA...

A VEURE, AIXÒ NO POT CONTINUAR AIXÍ.
COM HO PUC FER PER DISTREURE L'HIPOCAMP
I L'AMÍGDALA PERQUÈ FEM ELS EXERCICIS DE
REHABILITACIÓ SENSE SER PRESA DEL PÀNIC?



AIXÍ ARRIBA UN NOU DIA I, EN DESPERTAR-SE, LA LLÚCIA ES TROBA UNA MICA MILLOR.

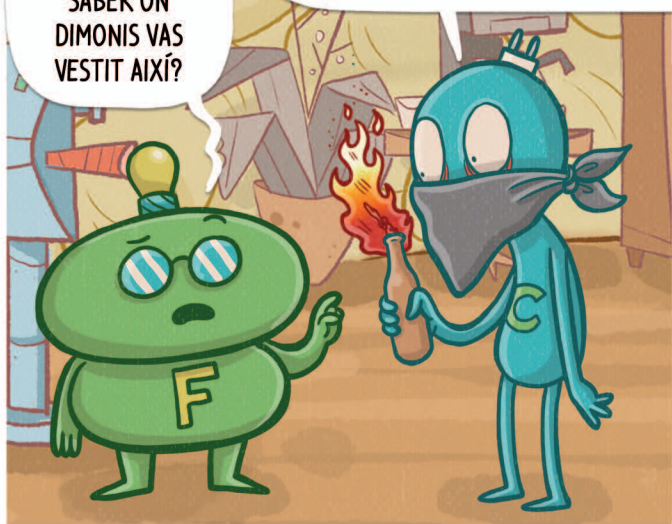


I EL FRONTAL NO DESAPROFITARÀ AQUESTA PETITA OPORTUNITAT DE FER ALGUNA COSA MENTRE L'HIPOCAMP I L'AMÍGDALA ENCARA NO S'HAN DESPERTAT DEL TOT.



PERÒ ES POT
SABER ON
DIMONIS VAS
VESTIT AIXÍ?

NO HO SÉ, ANAVA A DESPERTAR
AQUESTS DOS I SEMBRAR EL PÀNIC DES
DE BON MATÍ. ÉS EL QUE TOCA, NO?



NO I NO! OBLIDA'T D'AIXÒ
I ESCOLTA: NECESSITO QUE
DISTREGUIS L'AMÍGDALA
I L'HIPOCAMP FINS QUE ARRIBI
L'HORA D'INTENTAR CAMINAR.
AIXÍ PODRÉ CENTRAR-ME DE
MANERA OBJECTIVA I ENS
MANTINDREM SERENS I POSITUS.
EN SERÀS CAPAÇ?

UUUUF... NO HO SÉ.
ENS PASSEM EL DIA
MENJANT SOSTRE I
LA TELE TAMPOC NO
AJUDA...



JO M'ENCARREGO QUE NO POSEM LA TELE.
I NO PATEIXIS QUE T'ANIRÉ EXPLICANT PAS
A PAS EL QUE ELS HAS DE DIR.

D'ACORD. HO INTENTARÉ, PERÒ SI
L'AMÍGDALA ES POSA VIOLENTA, TE LA
LLANÇO A LA CARA.





I LA LLÚCIA RESPIRA DE MANERA LENTA I TRANQUILLA. AQUESTES TÈCNiques, A MÉS DE SENZILLES, SÓN TREMENDAMENT EFICACES PER CONTROLAR L'ANSIETAT. NO SÓN MODES PASSATGERES, NI SENSACIONS ESPIRITUALS MÀGIQUES: HI HA ESTUDIS QUE AVALEN CIENTÍFICAMENT QUE CENTRAR-TE EN L'AQUÍ I L'ARA, EN EL TEU COS, RESULTA MOLT EFICAC PER CALMAR AQUELLES PARTS DEL CERVELL QUE S'ALTEREN TAN FÀCILMENT.



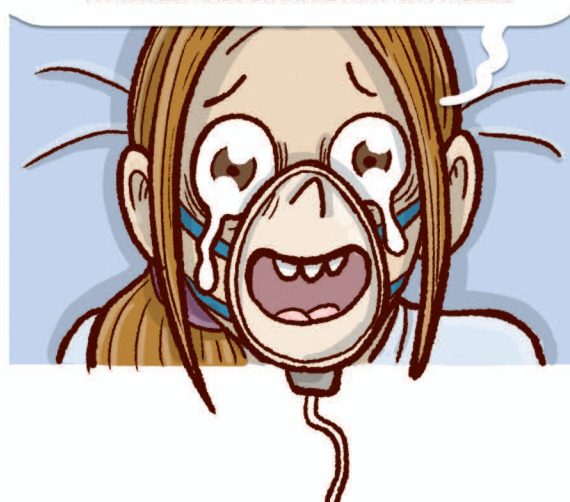


I ÉS PERQUÈ, AQUEST COP, LA COMUNICACIÓ ENTRE LA PART RACIONAL I L'EMOCIONAL DEL CERVELL DE LA LLÚCIA ESTÀ FUNCIONANT CORRECTAMENT.



LA SEVA GENT CONTINUA ALLÀ FORA, ESPERANT-LA. SEMPRE HI HAN ESTAT. EL FET QUE NO ELS PUGUI VEURE EN PERSONA NO SIGNIFICA QUE NO ESTIGUIN AMB ELLA DE TOT COR. I LA LLÚCIA S'EMOCIONA, COM ÉS NORMAL.

ESTIC PERFECTAMENT. BEN AVIAT SORTIRÉ I ESTARÉ AMB VOSALTRES. ANEU ENCARREGANT UNA PAELLA!



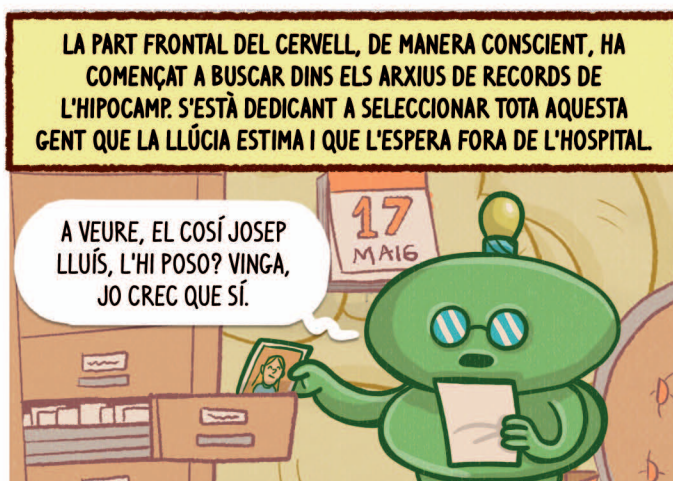
PERÒ, ÉS CLAR, UNS MOMENTS TAN EMOTIUS PODEN SIGNIFICAR UNA AUTÈNTICA INJECCIÓ D'ADRENALINA PER A L'HIPOCAMP I L'AMÍGDALA, I ÉS PROBLEMA QUE COMENCIN A FER DE LES SEVES UN ALTRE COP I QUE TAMBÉ ENCOMANIN EL CÍNGOL.



ENCARA SORT QUE EL FRONTAL ÉS AQUÍ PER CONTROLAR ELS ALTRES I PRENDRE MESURES UN ALTRE COP.



I MENTRE L'HIPOCAMP I L'AMÍGDALA DESCANSEN UNA MICA, EL FRONTAL PORTA A TERME EL SEU PLA.



I UNA VEGADA ACABAT AQUEST PROCÉS, ÉS EL MOMENT DE MOSTRAR-LO ALS ALTRES





PERQUÈ LA LLÚCIA PER FI ENTÉN QUE TANT HI FAN EL DOLOR I EL MAREIG. S'ESTAVA CENTRANT EN ELLA MATEIXA I EN L'ANGOIXA I LES PORS DE L'HOSPITAL, EN COMPTES DE CENTRAR L'ATENCIÓ EN TOTES LES COSES BONES QUE HI HA FORA ESPERANT-LA I TOT ALLÒ QUE ELLA MATEIXA ES POT OFERIR. I COM MÉS AVIAT ACONSEGUEIXI MILLORAR, ABANS SORTIRÀ DE L'HOSPITAL. I AIXÒ SÍ QUE ÉS UNA BONA MOTIVACIÓ.



I ARRIBA L'HORA DE LA REHABILITACIÓ I LA LLÚCIA ESTÀ MOTIVADÍSSIMA.



AIXÍ QUE JA HO SAPS: LA RECUPERACIÓ ÉS UN PROCÉS. EMPREN-LO D'UNA MANERA CONSCIENT I OBJECTIVA. AMB CALMA, A POC A POC I PENSANT SEMPRE EN LES COSES BONES QUE T'ESTAN ESPERANT A FORA. SI DURANT AQUEST PROCÉS SENTS INQUIETUD O ANGOIXA, NO ET PREOCUPIS. FES COM LA LLÚCIA I PREN EL CONTROL. PERQUÈ DE CAP MANERA ET QUEDARÀS AQUÍ PER SEMPRE!



Telefons d'informació sanitària

ANDALUSIA: 900 400 061 / 955 545 060	ARAGÓ: 976 696 382
CASTELLA-LA MANXA: 900 122 122	CASTELLA I LLEÓ: 900 222 000
C. MADRID: 900 102 112	C. VALENCIANA: 900 300 555
ILLES BALEARS: 061	ILLES CANÀRIES: 900 112 061
MÚRCIA: 900 121 212	NAVARRA: 948 290 290
ASTÚRIES: 900 878 232 / 984 100 400	CANTÀBRIA: 900 612 112
CATALUNYA: 061	CEUTA: 900 720 692
GALÍCIA: 900 400 116	EXTREMADURA: 112
LA RIOJA: 941 298 333	MELILLA: 112
PAÍS BASC: 900 203 050	

*POTS AFEGIR EL TELÈFON DEL TEU HOSPITAL AQUÍ.

Telefons d'assistència psicològica

FAMILIARS DE PERSONES MALALTES O MORTES
A CONSEQÜÈNCIA DEL CORONAVIRUS

91 700 79 89

PROFESSIONALS AMB INTERVENCIÓ DIRECTA
EN LA GESTIÓ DE LA PANDÈMIA

91 700 79 90

POBLACIÓ EN GENERAL AMB DIFICULTATS
DERIVADES DE L'ESTAT D'ALERTA

91 700 79 88

SI TENS SÍMPTOMES GREUS DE CORONAVIRUS, TRUCA AL 112

**AQUESTA GUIA ESTÀ PENSADA PER AJUDAR PSIQUIÀTRICAMENT ELS
PACIENTS INGRESSATS A PLANTA DESPRÉS D'HAVER PATIT
UNA MALALTIA GREU.**

**ET PERMETRÀ ENTENDRE ELS PROCESSOS CEREBRALS ALS QUALS ET
POTS VEURE EXPOSAT I QUE PODEN INFLUIR NEGATIVAMENT EN LA
TEVA RECUPERACIÓ. PERÒ NO NOMÉS AIXÒ, TAMBÉ T'OFERIRÀ LES
EINES NECESSÀRIES PER PODER CONTRARESTAR-LOS I FER QUE LA
RECUPERACIÓ SIGUI MÉS CURTA I SUPORTABLE.**

**ACOMPANYA EL FRONTAL, EL CÍNGOL, L'HIPOCAMP I L'AMÍGDALA EN
UN VIATGE PER ENTENDRE EL FUNCIONAMENT DEL CERVELL.**

