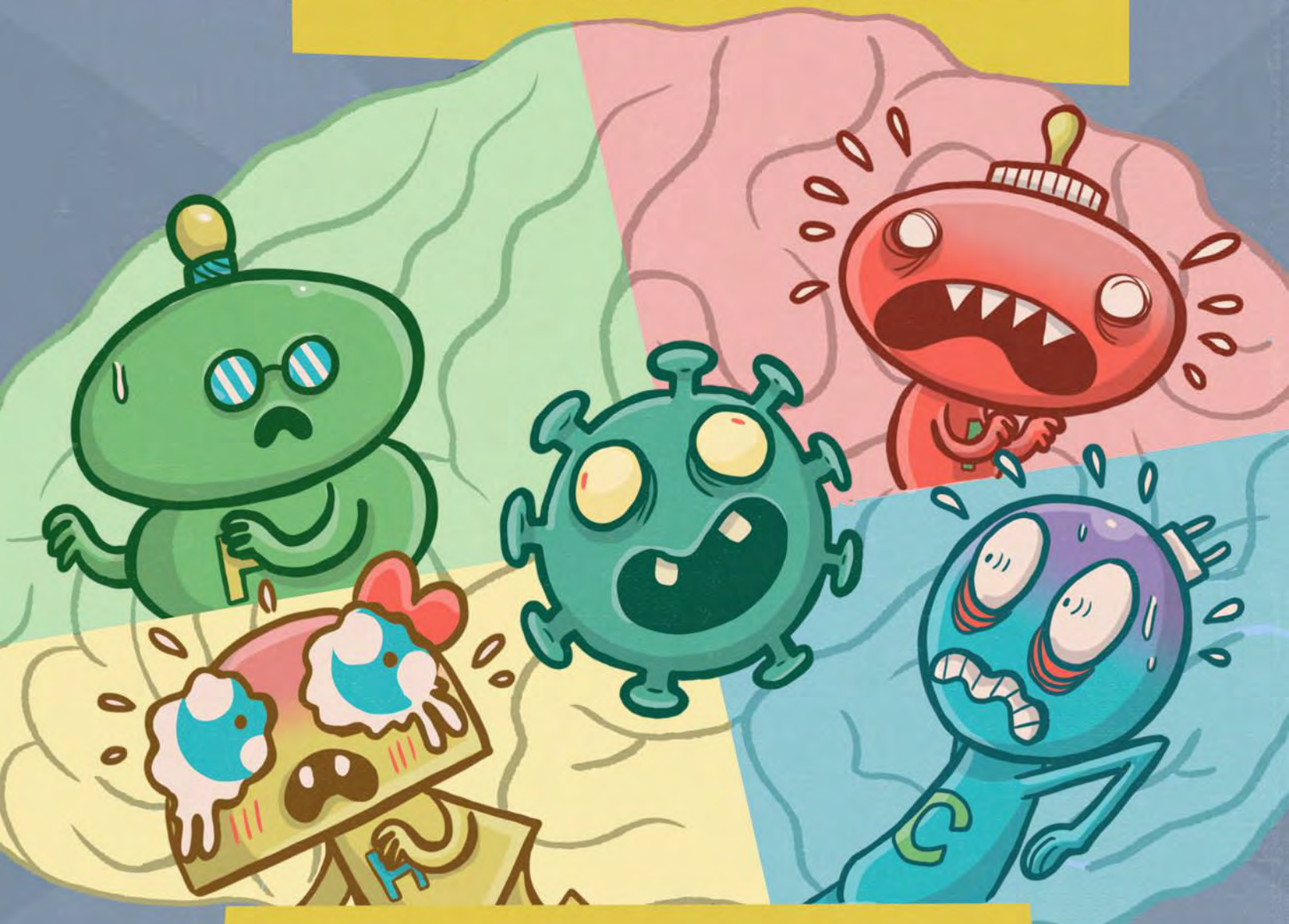
NO PANICOVID

La guia essencial per vèncer el pànic al coronavirus.



1. Sortint de l'UCI

Paloma Fernández · Julio A. Serrano

Introducció

TOTS HEM SENTIT A PARLAR DE LES CRISIS D'ANSIETAT. MOLTS N'HEM TINGUT, SÓN UNA COSA NORMAL, UN MECANISME DE SUPERVIVÈNCIA QUE ENS FA ESTAR ALERTA DAVANT DE SITUACIONS PERILLOSES. DE FET, ES DONEN EN EL 30% DE LA POBLACIÓ EN CONDICIONS NORMALS.

EL QUE PASSA ÉS QUE EN UNA SITUACIÓ D'ALARMA COM LA COVID, UNA SÈPSIA O UN INFART, AQUESTA SENSACIÓ ES POT FER MÉS PATENT, MÉS INTENSA, I POT ALTERAR TRANSITÒRIAMENT EL FUNCIONAMENT NORMAL DEL CERVELL, SOBRETOT EN PERSONES QUE ES TROBEN EN UNA SITUACIÓ CRÍTICA COM ARA HAVER ESTAT INGRESSADES A L'UCI (UNITAT DE CURES INTENSIVES).

L'OBJECTIU D'AQUEST CÒMIC ÉS ENSENYAR-TE COM RESPON EL CERVELL DAVANT D'AQUESTA SITUACIÓ, PERQUÈ CONÈIXER EL PROCÉS ET POT AJUDAR A MITIGAR, I FINS I TOT ELIMINAR TOTALMENT, L'ANSIETAT.

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 INGRESSAT A L'UCI PER CORONAVIRUS.

Telèfons d'informació sanitària

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

*POTS AFEGIR EL TELÈFON DEL TEU HOSPITAL AQUÍ.

Telèfons d'assistència psicològica

FAMILIARS DE PERSONES MALALTES O MORTES A CONSEQÜÈNCIA DEL CORONAVIRUS:	PROFESSIONALS AMB INTERVENCIÓ DIRECTA EN LA GESTIÓ DE LA PANDÈMIA:	POBLACIÓ EN GENERAL AMB DIFICULTATS DERIVADES DE L'ESTAT D'ALERTA:
91 700 79 89	**91 700 79 90**	**91 700 79 88**

SI TENS SÍMPTOMES GREUS DE CORONAVIRUS, TRUCA AL 112

AMB L'AVAL DE:
IDEA ORIGINAL I ASSESSORAMENT PSIQUIÀTRIC: PALOMA FERNÁNDEZ CORCUERA.
GUIÓ I DIBUIX: JULIO A. SERRANO.

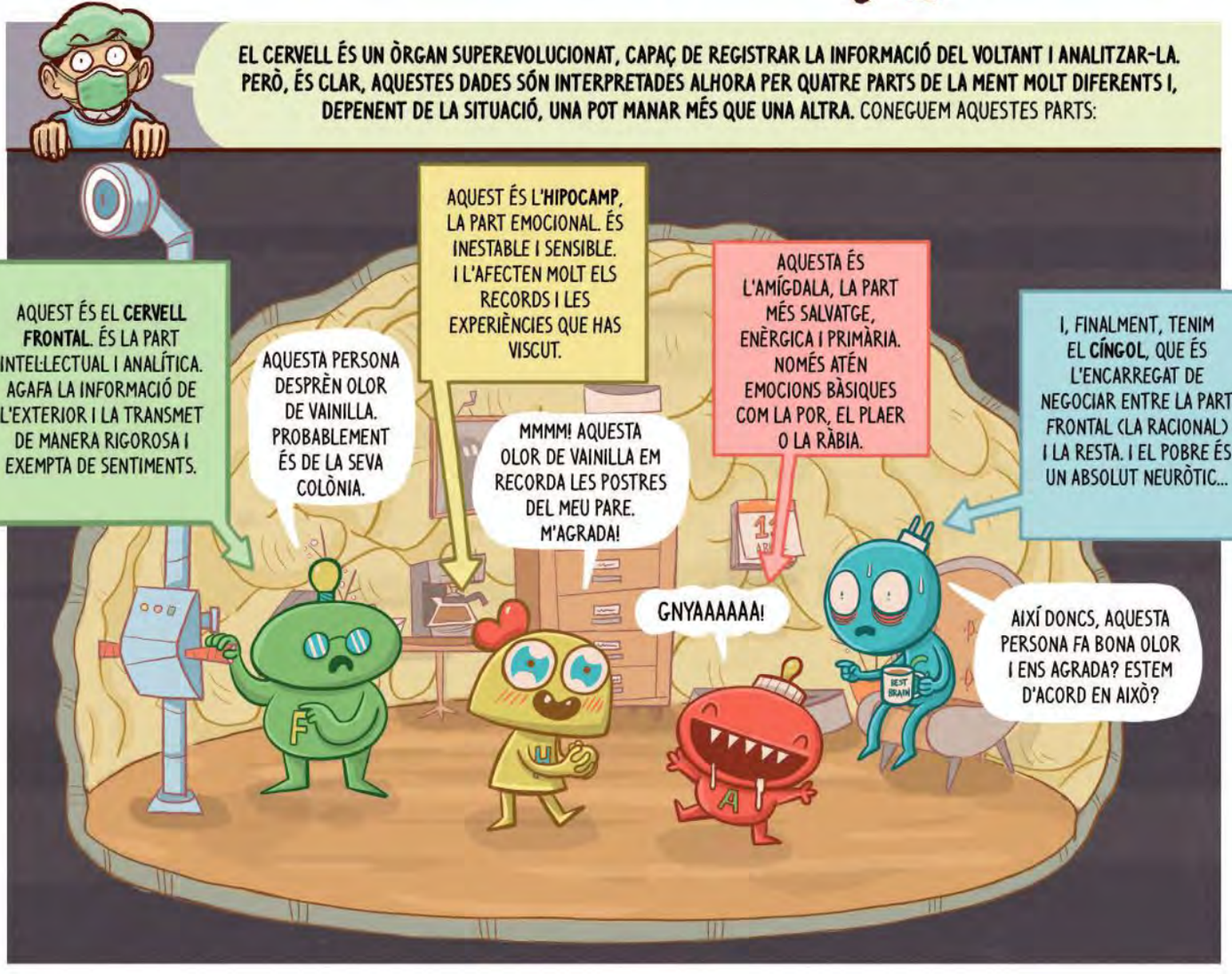
AQUEST CÒMIC FORMA PART D'UN PROJECTE DE GESTIÓ EMOCIONAL IDEAT PER AJUDAR ELS PACIENTS DE COVID-19 I EL SEU ENTORN FAMILIAR. EL CONCEPTE HA ESTAT DESENVOLUPAT A LES UNITATS DE PSIQUIATRIA I CURES INTENSIVES DE L'**HOSPITAL DE MATARÓ-CONSORCI SANITARI DEL MARESME** I PORTAT A TERME PER UN AUTOR DE LA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

QUÈ POT PASSAR QUAN SURTIS DE L'UCI?

AGUNS PACIENTS, EN SORTIR DE L'UCI, SE SENTEN ANGOIXATS, ESPANTATS O NERVIOSOS DURANT UN TEMPS I, FINS I TOT, PODEN EXPERIMENTAR OFEC I CANSAMENT MALGRAT QUE TOT HAGI ANAT BÉ.

AQUEST CÒMIC T'AJUDARÀ A ENTENDRE EL QUE LI POT PASSAR AL TEU CERVELL SI UN DIA ET TROBES EN AQUESTA SITUACIÓ, PERQUÈ AIXÍ ENTENGUIS EL PROCÉS I NO ET DEIXIS ENDUR PEL PÀNIC.

PERÒ PER ENTENDRE REALMENT DE QUÈ ESTEM PARLANT ENS HEM DE FICAR UN MOMENT DINS DEL TEU CAP.



NORMALMENT, LES DIVERSES PARTS DEL CERVELL S'ENTENEN ENTRE ELLES I TREBALLEN AMB EFICIÈNCIA, PERÒ DAVANT CASOS D'EMERGÈNCIA COM ARA AQUESTA CRISI DE LA COVID-19 ES PODEN ARRIBAR A COMPORTAR D'UNA MANERA UNA MICA MÉS CAÒTICA...

I AIXÒ LI PASSA A TOTHOM. ÉS NORMAL. EL CERVELL FUNCIONA AIXÍ I NO PODEM FER ALTRA COSA QUE MIRAR D'ENTENDRE EL PROCÉS PAS A PAS PER PODER LLUITAR AMB AQUESTA SITUACIÓ, SI ÉS EL CAS.

I ARA QUE JA HEM CONEGUT ELS TREBALLADORS DEL CERVELL, VEUREM QUÈ ET POT PASSAR EN SORTIR DE L'UCI (ON, PER CERT, ESPEREM QUE NO HAGIS D'ENTRAR MAI). PERÒ VAL MÉS CURAR-SE EN SALUT! ENDAVANT!

EN PACO ES VA CONTAGIAR DE COVID-19, LA SEVA SITUACIÓ ES VA COMPLICAR I EL VAN HAVER DE PORTAR A L'UCI. ALLÀ EL VAN SEDAR, INTUBAR I CONNECTAR A UN RESPIRADOR.

PER SORT, AL CAP D'UNS DIES, **EN PACO HA MILLORAT DE LA INSUFICIÈNCIA RESPIRATÒRIA**, DE MANERA QUE ELS METGES (HURRA, PELS METGES!) HAN DECIDIT RETIRAR-LI LA SEDACIÓ I EXTUBAR-LO.

I AIXÒ ÉS EL QUE ESTÀ PASSANT AL CERVELL D'EN PACO.

PERÒ, ÉS CLAR, AIXÍ QUE PASSA LA SEDACIÓ, EN PACO ES DESPERTA I ALLÀ HI HA EL PERSONAL SANITARI APLAUDINT-LO. I EN PACO S'HAURIA DE SENTIR ALLEUJAT, ALEGRE I AGRAÏT...

PERÒ POT SER QUE NO SIGUI AIXÍ...

EN PACO S'ACABA DE DESPERTAR I NO RECORDA BEN BÉ PERQUÈ ES TROBA EN AQUESTA SITUACIÓ. LES PARTS DEL SEU CERVELL ENCARA TENEN SENYALS RECENTS DE PERILL I, PER TANT, REACCIONEN EN CONSEQÜÈNCIA.

AIXÍ QUE EN PACO, TOT I NO SER REALS, REP SENYALS D'ALARMA DE PARTS DEL CERVELL I SE SENT CONFÚS I DESORIENTAT. FINS I TOT POT ARRIBAR A DELIRAR, VEURE COSES QUE NO EXISTEIXEN I REACCIONAR EQUIVOCADAMENT.

LES INFERMERES LI CONTROLEN L'OXIGEN, LA TENSIÓ I LA TEMPERATURA. TOT ESTÀ BÉ, PERÒ EL CERVELL D'EN PACO ESTÀ FET UN EMBOLIC I ENCARA NECESSITA UNES HORES PER ORGANITZAR-SE I DONAR LA INFORMACIÓ CORRECTA.

L'AMÍGDALA I L'HIPOCAMP, LA PART SALVATGE I LA SENSIBLE, CREUEN QUE S'OFEGUEN I QUE ES MORIRAN.
AIXÒ PASSA PERQUÈ LA INFORMACIÓ DE LA PART FRONTAL, LA RACIONAL, NO ELS ESTÀ ARRIBANT ADEQUADAMENT JA QUE EL CÍNGOL CONTINUA CONFÚS I ES DEIXA PORTAR PEL PÀNIC.

PER AIXÒ, EN PACO HA DE FER UN ESFORÇ PER ENTENDRE QUE TOT VA BÉ I MIRAR DE TRANQUIL·LITZAR-SE. A POC A POC, LA PART RACIONAL HA D'AGAFAR EL CONTROL I CONVÈNCER LA PART EMOCIONAL QUE NO PASSA RES.

I ÉS ALESHORES QUAN EN PACO, A POC A POC, ES TRANQUIL·LITZA I ÉS CAPAÇ D'APRECIAR ELS APLAUDIMENTS I D'ENTENDRE, PER FI, QUE REALMENT TOT HA ANAT BÉ.

DE MANERA QUE SI ACABES INGRESSANT A L'UCI
I EN DESPERTAR-TE ET SENTS AIXÍ, NO PATEIXIS.
FES COM EN PACO I PREN EL CONTROL, PERQUÈ REALMENT,
TOT HA ANAT BÉ.