

Cum să faci față șederii în spital pentru o perioadă mai lungă – ghid pentru pacienți

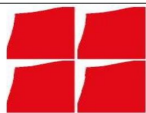
Dr. Cristina Claudia Vasilian, medic primar psihiatrie

Dr. Anca Livia Panfil, medic specialist psihiatrie Spitalul Clinic Județean de Urgență „Pius Brînzeu”, Timișoara Compartiment Psihiatrie de Legătură

Spitalizarea este o perioadă dificilă pentru oricine, însă internarea pentru tratamentul infecției COVID-19 atrage provocări majore, legate de restricțiile suplimentare, anxietatea în fața unei boli puțin cunoscute, teama de a nu transmite boala personalului medical și îngrijorarea pentru cei apropiați.

Pentru unii, a petrece o perioadă de 2-3 săptămâni într-un salon de spital, fără a putea părăsi nici un moment și fără a primi vizitele celor dragi este de neimaginat. Vă prezentăm câteva strategii de adaptare în fața unei astfel de situații:

1. Aduceți cu dvs. un obiect (pătură, pernă, obiect decorativ) care să vă amintească de confortul casei.
2. Puneți pe noptieră una-două fotografii ale celor dragi, pe care, chiar dacă nu-i puteți primi în vizită, îi veți simți aproape.
3. Îmbrăcați-vă confortabil și adaptat temperaturii din salon.
4. Aduceți cu dvs. o carte cu un subiect captivant, o revistă cu integrale, rebus, sudoku. Pe lângă faptul că acestea generează interes și relaxare, vă ajută să alungați temerile și gândurile negative legate de boală.
5. Practicați-vă, în măsura în care se poate, pasiunile dvs. și în spital (croșetat, tricotat, desen, muzică etc.), dar fără a-i deranja pe cei din jur.
6. Țineți un jurnal zilnic, în care să notați ceea ce simțiți în această perioadă dificilă. Este un mod foarte bun de a vă exprima emoțiile și de a vă ușura stresul.
7. Faceți plimbări prin salon și exerciții fizice în măsura în care spațiul permite, dar fără a-i deranja pe ceilalți.
8. Dacă starea de sănătate vă permite, desfășurați activități legate de întreținerea curățeniei și ordinii în salon și ajutați-i pe ceilalți. Sentimentul de a fi util este benefic pentru menținerea unei stări psihice bune.
9. Purtați discuții amabile și încurajatoare cu colegii de suferință. Acest lucru vă dă ocazia de a vă exprima emoțiile și de a fi, în același timp, sprijin pentru ceilalți. Evitați discuțiile în contradictoriu și nu vă plângeți excesiv.



10. Țineți legătura cu membrii familiei, telefonic sau prin alte mijloace media, însă fără a deranja.
11. Evitați să citiți în mod excesiv informații despre boală și nu răspândiți știri alarmante. Alegeți surse de informare oficiale, credibile. Nu petreceți toată ziua în fața ecranului.
12. Treceți în revistă aspectele pozitive ale vieții dumneavoastră și faceți planuri de viitor.
13. Gândiți-vă că, în momentele grele ale istoriei, alți oameni au trecut prin încercări mult mai dificile. Nu uitați că perioada pe care o traversați este una limitată în timp și că o să vă reîntoarceți acasă.