



Com afrontar una hospitalització durant el confinament

La COVID-19 ha portat molts canvis a les nostres vides. Un dels més impactants emocionalment ha estat el fet que no puguem acompanyar els nostres éssers estimats en les hospitalitzacions de la manera que ens agradaria. Per acompanyar-vos en aquests moments tan difícils, us volem facilitar una sèrie de recomanacions davant d'aquesta situació tan excepcional:



Contacteu amb l'hospital

Podeu posar-vos en contacte amb el centre per demanar informació, però recordeu que ens trobem en una situació en què els professionals estan desbordats. Sigueu pacients, es posaran en contacte amb vosaltres i podreu saber l'evolució del pacient.



Compartiu com us sentiu

No podeu tenir contacte físic amb el vostre entorn, però sí que podeu recórrer al telèfon o a videotrucades. No esteu passant això en soledat: contacteu amb familiars i amigats, i expresseu quins pensaments teniu, com us sentiu i com esteu vivint aquests moments.



Sentiment de culpa

Pot ser que us sentiu malament per no poder estar al costat de la persona estimada, però és molt important que accepteu que ens trobem davant d'una situació excepcional, d'una pandèmia, en la qual vosaltres no teniu el control.



Si voleu llegir més sobre aquest tema, el Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya, juntament amb els Grups de Treball d'Atenció Pal·liativa i Dol, ha elaborat un llistat de *Recomanacions per afrontar la mort d'una persona estimada durant el confinament per l'epidèmia de COVID-19* amb l'objectiu de reconfortar, oferir algunes alternatives, guiar i acompanyar en el dol en uns moments tan restrictius i anòmals.



Ganes de plorar i angonya

Ploreu si en teniu ganes, no reprimiu les llàgrimes, ja que formen part de l'expressió de com us sentiu, calmen i us ajudaran a disminuir l'angoixa. Estar confinats no vol dir que no pugueu expressar els vostres sentiments.

www.diba.cat/salutpublica/coronavirus



**Diputació
Barcelona**

**Àrea de Cohesió Social,
Ciutadania i Benestar**