

PAUTAS PSICOLÓXICAS

PARA FAMILIARES
DE PERSOAS MAIORES
EN RESIDENCIAS
NA EMERXENCIA POR COVID-19

Grupo de Intervención Psicológica en Catástrofes e Emerxencias (GIPCE)
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia



PAUTAS PSICOLÓXICAS PARA FAMILIARES DE PERSOAS MAIORES EN RESIDENCIAS



A situación histórica excepcional que estamos vivindo por mor do coronavirus provócanos sentimentos de incredulidade, impotencia e frustración. **As nosas vidas víronse interrompidas** ao decretarse o confinamento como medida de prevención e contención dos contaxios, provocando un **illamento das nosas redes de apoio social** (familiar, laboral e amizades).

Perdeuse o contacto físico nas nosas relacións sociais e, nalgúns casos, incluso quedou afectada e dificultada a comunicación a través da telefonía. Este é o caso dos nosos maiores que viven en residencias.

A pandemia e o consecuente confinamento **interromperon as visitas familiares** aos pais, nais, avós, avoas, bisavós e bisavoas que se atopan nos centros de terceira idade, pero tamén aos que viven noutros domicilios. Por se isto non fose suficiente, esta poboación constitúe o sector máis vulnerable a esta enfermidade presentando unha taxa de afectación e mortalidade moito maior que no resto da poboación.

PAUTAS PSICOLÓXICAS PARA FAMILIARES DE PERSOAS MAIORES EN RESIDENCIAS



Estes factores constitúen unha fonte de ansiedade, angustia e desesperación para os familiares que permanecen confinados nas súas casas recibindo moi pouca información acerca do estado dos seus maiores e aumentando as súas preocupacións e o seu enfado en forma de preguntas ás que non atopan respostas e **pensamentos obsesivos** que só aumentan o malestar.

- ¿Estará sendo ben atendido/a?, ¿se empeora usarán todos os medios dispoñibles para o seu coidado?
- Recordas continuamente a ultima conversa mantida con el/ela, sobre todo se nela expresaba medo ou preocupación.
- Non quedas satisfeito/a coa información que che dan desde a residencia ou sentes a continua necesidade de chamar para saber como evoluciona.
- Pensas que o poderías ter evitado ou que se tomaras outras decisións o teu ser querido non estaría agora nesta situación...

Se te identificas con esta situación, esta guía pode axudarche. Nela incluimos unha serie de recomendacións para que poidas sobrelevar mellor estes momentos tan difíciles.

REACCIÓNS MÁIS HABITUAIS EN FAMILIARES DE PERSOAS MAIORES QUE VIVEN EN RESIDENCIAS

SENTIMENTOS



- Podes sentir emocións como tristeza, rabia, irritabilidade, inxustiza, culpa, vergoña, frustración, ansiedade, inseguridade, impotencia, apatía... ou polo contrario, unha anestesia emocional.
- Aumento da sensibilidade, gañas de chorar.

PENSAMENTOS



- Preocupación e anticipación continua do que podería suceder.
- Dificultades para manter a atención, para pensar con claridade e tomar decisións.
- Imaxes e recordos intrusivos.
- Pesadelos.
- Sensación de que esta situación non é real.

REACCIÓNS MÁIS HABITUAIS EN FAMILIARES DE PERSOAS MAIORES QUE VIVEN EN RESIDENCIAS

SENSACIÓNS CORPORAIS



- Sensación de mareo.
- Molestias gastrointestinais.
- Calafríos e/ou suores.
- Cansazo e debilidade.
- Tensión muscular e contracturas.
- Cefaleas, náuseas e vómitos.
- Tremor, dificultade para respirar, palpitacións, taquicardia...
- Dificultades para durmir ou ter un sono non reparador.
- Alteracións no apetito.
- Alteracións no ciclo menstrual.

REACCIÓNS MÁIS HABITUAIS EN FAMILIARES DE PERSOAS MAIORES QUE VIVEN EN RESIDENCIAS

COMPORTAMENTOS



- Aumento ou diminución da actividade na casa e/ou no traballo.
- Cambios nos hábitos de alimentación: redución do apetito ou comer en exceso, saltar comidas...
- Comportamentos irresponsables: condución temeraria, abuso de alcohol e/ou de medicamentos para calmar o malestar, descoidar as medidas de precaución necesarias.
- Verborrea.
- Conflitos ou deterioro nas relación persoais, sociais ou laborais.
- Illamento e evitación de persoas e/ou á propia familia
- Descoidar o autocoidado: non comer de forma saudable, non descansar o suficiente.

PAUTAS XERAIS PARA FAMILIARES



- Nestes momentos poden xurdir moitas preguntas ante a necesidade de información, como unha forma de calmar o malestar que sentes, aínda que só conseguen aumentalo. Ten en conta que haberá preguntas para as que seguramente non atoparás resposta.
- Acordade entre todas e todos os familiares a persoa de referencia que se vai a poñer en contacto co persoal da residencia e que sexa esta persoa a que despois informe ao resto dos/as familiares.
- Ten claras as preguntas que queres facer sobre o teu/túa familiar antes de chamar, servirache para concretar a información que recibas e que non queden dúbidas sen resolver.
- Valora coa dirección da residencia cal é a hora máis axeitada para manter contacto telefónico con eles. Acorda co equipo da residencia como podes comunicarte co teu/túa familiar: enviándolle vídeos, facendo videochamadas...
- Recorda que podes sentir irritabilidade, isto é unha resposta normal ao estrés do momento que estamos vivindo. Intenta manter a calma.

PAUTAS XERAIS PARA FAMILIARES

- Cando establezas contacto cos profesionais da residencia é importante ter un bo trato con elas e eles. Lembra que a túa ou o teu familiar está sendo coidado por profesionais e coa mesma calidade e calidez que antes do COVID-19.
- Selecciona a información fiable que recibes dos medios de comunicación e das redes sociais.
- Non xulgues a situación do teu familiar pola información que che chega doutras residencias.
- Lembra que o teu autocoidado é moi importante para afrontar esta situación. Mantén unha boa alimentación, descansa as horas suficientes, mantén os hábitos de hixiene e coidado corporal. O benestar físico e mental axuda a ver as cousas máis claras e a tomar mellores decisións.
- Apóiate nas túas amizades e familiares, que che axuden a sobrelevar a situación.



SE O TEU FAMILIAR SE CONTAXIOU DE COVID-19 OU DOUTRA ENFERMIDADE GRAVE



- Fala coa xerencia da residencia para ver se hai posibilidades de contactar con el/ela e como facelo se está illado. Se non é posible a comunicación directa pregunta como podes trasladarlle unha mensaxe de cariño.
- Pensa que o illamento non é abandono nin desamparo senón a mellor alternativa para a súa protección.
- Comparte coa familia máis directa a información e as posibles tomas de decisións con respecto ao teu/á túa familiar.
- Se tes a posibilidade de falar co teu/túa familiar, respecta o seu silencio se non lle apetece falar e transmítelle con palabras o que che gustaría facerlle chegar, por exemplo que lle darías un abrazo ou lle suxeitarías firmemente a man.

EN CASO DE FALECIMENTO DUN OU DUNHA FAMILIAR NUNHA RESIDENCIA

- Neste momento non se poden facer os rituais de despedida tradicional, pero podes pensar coa familia unha acción simbólica de despedida (escribir unha carta, dedicarlle unha canción, recompilar fotografías, prender unha candeia...) adaptada a esta situación. Máis adiante poderás darlle a despedida que querías para el/ela.
- Recordar e falar con naturalidade desa persoa, da súa perda, de como era, do que fixo na vida e do que significou para ti, pode reconfortarte. Recorda que o amor non remata coa morte e que no teu corazón sempre haberá un lugar reservado para o teu ser querido.
- Date permiso para sentir e expresar o que está sucedendo no teu interior.
- Podes escribir sobre o que sentes, ou debuxar se non che saen as palabras, para reconfortarte e diminuír a dor.
- Evita recorrer á automedicación ou ao abuso de alcohol e/ou drogas para calmar a dor.
- Coida máis que nunca a túa saúde: a alimentación, o descanso, a hixiene...
- Evita tomar decisións importantes de forma impulsiva.
- Se necesitas estar só ou soa, toma os teus tempos pero sen illarte do apoio dos que che rodean.

**Se sentes que co paso
do tempo, a situación
que estás vivindo te
supera e non atopas
alivio, pide axuda
profesional**



Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

(Grupo de Intervención Psicolóxica en
Catástrofes e Emerxencias - GIPCE)

Rúa da Espiñeira, 10 baixo
15706 Santiago de Compostela

www.copgalicia.gal
copgalicia@copgalicia.gal
T. 981534049

