

Treballant plegats per la salut mental en la Covid-19

Víctor Pérez Sola⁵² i l'equip d'one2one_mar

Paraules clau: ansietat, estrès, telemedicina, dol



Ens trobem en un moment en què tota la població, sense excepcions, s'enfronta a situacions que poden comportar un malestar important. L'excepcionalitat i gravetat de la situació fa que molta gent pateixi problemes emocionals, pensaments catastròfics, ansietat, insomni, etc. Davant d'aquest greu problema, ens proposem un moviment d'ajut en línia. [one2one_mar](#) és un programa que organitza l'ajut en aspectes psicològics dirigit a tothom que ho necessiti.

Les situacions excepcionals i potencialment destructives, i la pandèmia de la Covid-19 ho és, requereixen respostes igualment excepcionals i creatives.

Una pandèmia tan letal, contagiosa i ràpida com aquesta estressa tot el sistema sanitari i de benestar social dels països que l'afronten. El nostre país tenia només un petit avantatge: el que va arribar al Mediterrani a finals de febrer del 2020 havia esclatat a la Xina el desembre del 2019. En teoria, vam tenir dos mesos per preparar-nos. A la pràctica, hem pogut veure el que va anar bé i el que no va funcionar a la Xina per no repetir errades i per millorar la resposta davant la pandèmia.

Els i les professionals de la salut mental sabíem que també a nosaltres ens tocava donar resposta a diversos reptes que ens plantejava la Covid-19, concretament aquests:

1. Director de l'Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions del Parc de Salut Mar (INAD-PSMAR), professor titular de Psiquiatria de la Facultat de Medicina de la Universitat Autònoma de Barcelona (Vperezsola@psmar.Cat)

2 | Barcelona Societat - Opinió i anàlisi

1. Les persones afectades per un trastorn mental greu, com ara l'esquizofrènia o algunes formes de trastorn bipolar o depressió major, solen presentar una vulnerabilitat més gran a les malalties infeccioses. No és quelcom inherent a la fisiopatologia d'aquestes malalties, sinó una resultant de l'estil de vida que, moltes vegades, hi va associat: pitjors hàbits, més dificultat per observar mesures de restricció, etc. A més, davant d'una malaltia que es transmet pel simple contacte humà, la trobada entre un usuari i el seu o la seva terapeuta (metge o metgessa psiquiatre/a, psicòleg o psicòloga, infermer o infermera, professionals del treball social, etc.) esdevenia un risc. Hauríem de generar, en temps rècord, tot un sistema de visites telefòniques o per videoconferència.

2. El confinament de les persones en espais petits, generalment sense espai exterior, amb escasses possibilitats de sortir al carrer i amb un imaginari (o no tan "imaginari") d'enemic exterior, podia derivar en situacions d'ansietat, fòbies, depressió o, com a mínim, conflictes familiars. En algun moment hauríem d'atendre aquesta demanda.

3. La pandèmia de la Covid-19, i ho sabíem per l'experiència a la Xina i, més tard a Itàlia, generaria un nombre de morts important. Gestionar el dol sempre comporta una certa complexitat. En el cas de la Covid-19 s'hi afegia l'experiència traumàtica de no poder estar donant escalf emocional a la persona estimada que anava a traspasar. El dol complicat generaria una demanda important. I tenir cura dels familiars de les persones malaltes, fos quin fos el pronòstic, seria clau. Seria molt important informar i acompanyar les seves famílies.

4. I "last but not least" (el darrer a aparèixer però no el menys important), érem conscients que, amb tota probabilitat, els i les professionals de la salut s'enfrontarien a jornades laborals llarguíssimes, amb molta exigència i poc descans, amb una logística de profilaxi més aviat escassa, sense conèixer prou bé l'enemic, ja que per més que s'establissin paral·lelismes inicials amb la grip, després s'ha vist que no hi té tant a veure, etc. Era obvi que necessitarien tot el nostre suport des de la salut mental, que era important que sabessin que podien comptar amb nosaltres, i que havíem de generar solucions imaginatives per fer front a nous reptes. En consultar el que més havien demanat els metges xinesos en primera línia per la Covid-19, vam veure que demanaven fonamentalment una sala "de descompressió", on poguessin relaxar-se, parlar amb els i les companyes, fer teleconferències amb la família o trencar el son amb una breu migdiada i, igualment, expressaven el temor a emportar-se el virus a casa on els esperava la família, potser amb persones vulnerables. Per això demanaven poder dormir fora de casa. Hem intentat atendre les dues peticions.

Tenint davant totes aquestes necessitats, vam decidir posar en marxa el programa que vam anomenar [one2one mar](#), una manera de mostrar que estàvem els uns pels altres, una iniciativa entre iguals.

Estem satisfets i satisfetes d'haver tirat endavant de manera progressiva diverses millores que han estat molt ben acollides pels nostres companys i conciutadans. Cal dir que tots els tractaments són impartits per especialistes de l'Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions del Parc de Salut Mar (INAD-PSMAR); fins i tot, alguns dels col·laboradors són membres ja jubilats del mateix equip

que es van oferir voluntàriament. El programa, evidentment, no representa cap cost directe per a l'usuari.

Programa [one2one_mar](#)

one2one_mar /Salut

*Separats, som una gota
Junts, som un oceà*

Davant l'actual crisi sanitària es poden experimentar

- Conductes**
ansietat, por, culpa, frustració, impotència, irritabilitat, tristesa...
- Emocions**
hiperactivitat, aïllament, verborrea, plor incontrolat, evitació de situacions, conflictes...
- Molèsties físiques**
sudoració excessiva, tremolors, contractures musculars, taquicàrdia, insomni...
- Cognicions**
alteració de la memòria, pensaments obsessius o intrusius, malsons, pensaments contradictoris...

Durant la feina

- Atura't 1 minut cada hora. Respira profundament.
- Centra't en l'aquí i ara. Sigues operatiu/va.
- Evita el llenguatge catastrofista.
- Cuida la relació amb la resta de l'equip.

Durant els descansos

- Respecta el temps de desconnexió temporal (menjars, descansos).
- Evita la sobreexposició a informació (converses monotemàtiques, notificacions al mòbil).
- Surt, si pots, físicament de l'espai de crisi.
- Comparteix les teves emocions, verbalitza com et sents.

Fora de la feina

- Sigues conscient de tota l'ajuda que has prestat durant la jornada.
- Evita la culpa bloquejant. Sigues comprensiu amb les teves limitacions.
- Evita el consum d'alcohol i tòxics.
- Presta atenció a la teva pròpia salut. Fes activitats que et facin gaudir i algun tipus d'exercici físic.

El programa [on2one_mar](#), en constant evolució i canvi, fins ara ha ofert les accions següents:

- Possibilitat de derivació a psicologia, infermeria especialista, professionals del treball social o la psiquiatria. Aquesta acció, adreçada a tota la població, s'activa enviant un correu electrònic a 121Mar@psmar.cat. Malgrat que al principi estava

pensada perquè la utilitzessin exclusivament els treballadors i les treballadores que estaven fent front a la Covid-19, posteriorment es va adreçar a tothom, sense excepcions: professionals, pacients amb Covid-19, familiars dels pacients i tota la població en general. Els usuaris i les usuàries d'aquest correu rebran resposta en menys de 24 hores, fora del cap de setmana. Hem pogut analitzar els cinquanta primers usuaris; el programa ha

4 | Barcelona Societat - Opinió i anàlisi

estat activat pràcticament a terços per tres col·lectius: professionals del PSMAR (36%), persones afectades per la Covid-19 (34%) i familiars d'aquestes (26%). Cal esmentar també els nombrosos correus d'adhesió i d'oferiment per part de professionals de la psicologia, la infermeria i d'altres professionals independents del PSMAR.

- Espai VIVE només per a professionals, situat en una cafeteria de l'Hospital del Mar. Aquest espai inclou l'atenció presencial d'un psiquiatre/a i un psicòleg/dòloga, té un espai de *lounge* amb pastes i cafè i un espai de vídeos d'autoajuda gravats pels mateixos psicòlegs i psiquiatres del centre. És obert tots els dies de 8.00 a 20.00 hores. En el mes que fa que és obert ha tingut més de 400 visitants.
- Telèfon "d'urgències", que respon un psiquiatre/a o psicòleg/dòloga tots els dies de 8.00 a 20.00 hores. Solen ser casos que s'atenen en el moment de crisi i acaben sent atesos per professionals del nostre centre.
- Atenció psiquiàtrica presencial per part de la psiquiatra responsable d'interconsulta. Des de l'inici de la crisi s'han atès més de 320 persones amb la Covid-19 i algun tipus de problema psiquiàtric afegit.
- Equip especialista en dol. A mesura que la pandèmia ha avançat, s'ha fet evident que un dels problemes importants amb què s'associa és la impossibilitat per al malalt hospitalitzat de tenir contacte amb els seus éssers estimats i viceversa. Vam disposar d'un equip de psicòlogues i psicòlegs especialistes en dol, infermers i infermeres especialistes i professionals del treball social per fer un acompanyament a la família en aquests moments i facilitar un treball terapèutic passats uns dies,

com indiquen tots els especialistes en dol. Els darrers deu dies, afortunadament, s'ha pogut permetre la presència de la família que s'enfronta a una pèrdua, i s'ha facilitat que un dels seus membres es pugui acomiadar de la persona estimada. L'equip de suport al dol segueix acompanyant aquesta persona, donant-li instruccions de com usar l'equip de protecció individual (EPI) i fent acompanyament emocional. Aquest equip es pot desplaçar entre l'Hospital del Mar, l'Hospital de l'Esperança i el Centre Fòrum. En 10 dies han usat aquest servei 27 famílies.

- Hotels. Diversos hotels s'han prestat a col·laborar de manera voluntària en aquesta crisi. Gràcies a ells i a l'excel·lent coordinació del col·lectiu de professionals del treball social de la nostra ciutat (tant els que treballen en hospitals com en altres àmbits), hem pogut facilitar habitacions d'hotel per a tots aquells i aquelles professionals que, en tenir una persona vulnerable vivint a casa, no poden tornar a casa a final de torn. No és una situació ideal per a ningú, però és un gran ajut. De la mateixa manera, hem pogut facilitar habitacions d'hotel a col·lectius vulnerables o bé a persones que són portadores de la Covid-19 sense haver desenvolupat la malaltia.

El temps, de ben segur, assenyalarà les coses que podíem haver fet millor. Al final del partit, i en veure'n el vídeo, els entrenadors pensen que podien haver guanyat "només si haguessin fet això o allò d'una altra manera". Un cop passat l'embat, tothom és savi. Però ningú no ens podrà discutir, sobretot a totes les persones que lluiten a primera línia de la Covid-19 i també a tots els qui fem tot el possible per pal·liar-ne les conseqüències, una cosa: l'entrega. Els i les professionals estem donant el que tenim i el que no, ens ajudem els uns als altres com si no

5 | Barcelona Societat - Opinió i anàlisi

existís el dia de demà. Perquè sabem que si no ho fem, demà serem menys entre els nostres, serem pitjors professionals i pitjors persones.

L'única sort de tenir un enemic en comú, i la Covid-19 ho és, és que ens uneix a tots i totes per sobre de les nostres diferències. Esperem que en quedi molt, d'aquesta solidaritat, quan guanyem aquesta batalla.

Perquè la guanyarem.