

## Laura Mató Rabassedas, psicooncòloga a l'Hospital Dr. Trueta

# 'Quan hi ha molta tristesa no volem curar, sinó acompanyar'

Quins efectes psicològics i en matèria de salut mental ha comportat la Covid a la societat? I als sanitaris? Aquest i altres temes els tractem en aquesta entrevista realitzada a Laura Mató Rabassedas, psicooncòloga i psicòloga de cures pal·liatives, en què explica en què consisteix la seva feina i fa un balanç de l'impacte de la pandèmia des de la seva perspectiva laboral.

La Laura treballa com a psicooncòloga dins un programa impulsat per la Fundació "la Caixa" gestionat per Mutuam, anomenat Equip d'Atenció Psicossocial (EAPS). Operant dins l'Hospital Universitari Dr. Josep Trueta per conveni, explica que la seva tasca consisteix a **"fer suport psicològic per persones en situació de malalties avançades i final de vida; tant a elles com als seus familiars en el procés d'una malaltia oncològica o altres malalties. Per exemple, en el cas d'una malaltia oncològica en fase avançada, on el pacient és conscient del moment en què es troba, com a psicooncòloga es treballen tècniques per gestionar les pors i preocupacions que sorgeixen, procurant millorar la seva qualitat de vida i treballant amb la persona la seva història vital i el llegat que volen deixar"**. Ho sintetitza amb el fet d'oferir mecanismes per gestionar les emocions i acompanyar en moments difícils: **"hi ha molta tristesa i no pretenem curar-la, sinó que l'acompanyem"**. Afegeix, també, que **"en cas de mort i si s'escau, proporcionem suport al dol"**.

En esclatar la pandèmia el març del 2020 ella estava de baixa per maternitat, incorporant-se un mes després:



La Laura durant una sessió del grup de suport de musicoteràpia, dirigida als professionals sanitaris. A la dreta a la planta de medicina interna, durant la tercera onada, on hi ha ingressades moltes de les persones amb covid-19.

**"de cop i volta tot es va reestructurar. Quan vaig arribar l'hospital era molt diferent; es van reorganitzar les plantes i ens vam haver d'adaptar a totes les noves mesures de seguretat"**. Des de la seva posició laboral, afirma que **"per diversos motius, aquest any ha canviat molt tot el paradigma. Ja sigui perquè la mascareta no et deixa**

**veure les expressions de la gent o perquè els familiars no poden entrar lliurement a l'hospital, només poden entrar una hora al dia. S'han complicat les relacions. Els pacients estan molt sols i realment hi ha hagut un increment d'ansietat i por. A banda d'això, en el meu dia a dia he entrat en moltes habitacions de persones amb COVID i he pogut**

31.05.21  
Dia Mundial Sense Tabac

**L'AIRE NO ÉS UN PRIVILEGI**

**#RESPIROLIBRE  
SENSE EL FUM DEL TABAC**



AECC CATALUNYA CONTRA EL CÀNCER GIRONA  
AL TEU COSTAT, 24 HORES  
365 DIES DE L'ANY  
900 100 036 | aecc.es

A la dreta, la Laura -segona per l'esquerra- amb l'equip EAPS (Equip d'Atenció Psicosocial); tres són al Trueta i dues, al Santa Caterina.

comprovar que hi ha un impacte emocional associat a aquesta malaltia en molts dels pacients. Per un costat coneixen l'impacte que ha tingut en la societat i el risc que suposa. A més, amb aquesta malaltia s'empitjora molt ràpidament i la mateixa dificultat respiratòria comporta angoixa. S'accentua el temor, provocant una important sensació d'inseguretat del que vindrà, així com molta soledat". En preguntar-li per, des de la seva òptica personal, què creu que s'hauria d'haver fet diferent en la gestió de la pandèmia per part de l'hospital, reconeix que "vist amb perspectiva, des del punt de vista de la psicologia i un cop passats els punts àlgids de les onades, potser hauria facilitat més la interacció entre pacients i familiars. No s'ha fet per una necessitat de seguretat, i si bé és cert que s'han fet moltes videotrucades a través de tablets, potser s'haurien d'haver trobat més mecanismes per possibilitar la comunicació".

Com és comprensible, el balanç que en fa de l'últim any és que "com a professionals ha estat molt dur, sobretot durant la primera i segona onada. Hem experimentat molt de cansament psicològic i físic pel fet de treballar moltes hores i per no saber si ens podríem contagiar. Des del servei de psicologia es van crear grups de suport als professionals sanitaris, que anàvem a les diferents plantes per parlar amb infermeres i equips mèdics sobre com se sentien per tal de proporcionar un espai per poder compartir davant de la important pressió a la qual estaven sotmesos. Un dels grups de suport que vam portar a terme va ser el de musicoteràpia: fent expressió emocional a través de la música tot promovent la cohesió d'equip, la gestió de l'estrès i oferint eines d'autocura".

En àmbit psicològic, l'empremta que ha deixat el confinament "ha provocat en la societat un impacte emocional molt important, comportant una davallada de l'estat d'ànim així com episodis d'ansietat. Davant la necessitat d'evadir-nos han sorgit diferents addiccions i mals hàbits per gestionar l'angoixa tals com al joc, l'alcohol i les pantalles, especialment en joves. I en adults i sobretot gent gran existeix encara ara molta por a la interacció social pel risc de contagi, provocant aïllament i fins i tot trastorns com l'agorafòbia. El segment de població que potser ha quedat més impactat han estat els nens i adolescents, perquè es troben en una etapa de desenvolupament. Però els nens tenen una capacitat d'adaptació molt elevada, i això els ha protegit en certa manera. La gent gran també s'ha vist molt afectada perquè sovint ja pateixen solitud i necessiten un suport per tasques rutinàries com anar a comprar, i qualsevol interacció amb familiars s'ha dificultat".

Però quines seqüeles a llarg termini tindrà la pandèmia en matèria de salut mental? Sota el seu judici, "aquesta pandèmia segur que ensaurà marcat molt en les relacions socials. Molta gent s'ha replantejat el seu entorn, reduint el nombre d'interaccions. En una nota positiva, s'han format nuclis amb vincles molt importants que hauran sortit reforçats. Aquestes situacions difícils a vegades porten a un creixement i adonar-nos del valor de les petites coses. I la part dolenta és que aquesta por al contacte quedarà com a seqüela durant molt de temps. No poder establir contactes tan bàsics com abraçar-se o fer-se un petó, deixarà un impacte que crec que serà significatiu". El que sí que és una evidència són alguns efectes secundaris



cognitius de les persones que han passat el coronavirus: "ara estem fent un grup de suport amb persones amb COVID persistent; és a dir, persones que han passat la malaltia, però que tenen seqüeles com cansament, mal de caps continus, dificultat de comprensió o memorització... entre d'altres. I això pot ser molt problemàtic. Aquests efectes posteriors poden durar mesos i per tal de recuperar les facultats, s'han de tractar a partir de fer rehabilitació cognitiva. Aquesta és potser la part que no coneixem tant de la malaltia".

Pol Esteba Masjuan

## HIPER CASSÀ

C. Via, 7 - Cassà de la Selva

DIRECTE DE FÀBRICA

Ferreteria

Llibreria

Parament per a la llar

No tanquem al migdia

Més de 10.000 productes

APARCAMENT GRATUÏT

---

Comida Asiàtica *Restaurante Shang Hai*

C. de la Via, 9  
Cassà de la Selva (Girona)  
Reservas: 972 463 012  
660 878 225 - 679 006 783

f
Restaurante shanghai

Menú del Dia 9,50€  
Menú especial para todos los días  
A: 13,95€  
B: 16,95€  
Servicio a domicilio gratuito en Cassà de la Selva  
Pedido mínimo 12€  
Abierto todos los días  
Horario: de 12.30 a 16.30h de 19.30 a 24.00h