

Vídeo 25. Psicoeducació: atenció a la família

Germán López-Cortacans, Infermer, CAR Salou

S'ha d'assenyalar que els que conviuen amb un malalt amb depressió també sofreixen, especialment la parella, és per això que cal enquadrar el sofriment emocional dins d'un context relacional on el malalt interactua amb el seu entorn i sobretot amb el seu nucli familiar. Des d'aquesta perspectiva, tenir un membre de la família amb depressió afecta el funcionament i la dinàmica de tota la família, afectant l'organització de les tasques domèstiques, les relacions entre els diferents membres i la planificació de les activitats de la vida diària familiar. Per tant, els professionals han de reconèixer l'impacte de la depressió en el conjunt familiar i planificar intervencions per reduir-lo.

Es fonamental el paper de la infermera en l'assessorament del pacient i de la família, especialment en la primera entrevista. Cal conèixer les idees prèvies que tenen sobre la depressió i d'on procedeix la seva informació. En el nostre context social, la paraula «depressió» es confon amb sentiments com tristesa, feblesa o manca d'interès. Moltes vegades aquesta confusió està arrelada en idees errònees sobre lo que es una depressió. Aquestes idees errònies generen actituds que culpabilitzen al pacient, per tant cal donar informació contrastada per resoldre qualsevol dubte relacionada amb la depressió i el seu tractament.

El pacient deprimat no sap com expressar el que li succeeix, no hi ha proves diagnòstiques que demostrin que està malalt i, d'altra banda, els sentiments de desolació i desesperança que experimenta, de vegades, no estan relacionats amb la seva pròpia situació familiar, social i laboral. Aquesta incomprensió s'incrementa amb les idees i creences errònies sobre la depressió que té la majoria de la població, i el propi pacient i la seva família, en identificar-la amb «feblesa de caràcter», «falta de voluntat». D'aquesta manera, el pacient cada vegada més s'aïlla mostrant-se incapaç de comunicar els seus sentiments.

En la primera fase de la malaltia, es important que la família controli la medicació. També la infermera ajudarà a la família a trobar el difícil equilibri entre l'ajuda directa al pacient i el potenciar la seva pròpia autonomia. De la mateixa manera, és necessari trobar un punt mitjà entre acompanyar al pacient i evitar que aquest se senti incapacitat. És important que la família, la parella no adopti un rol de sobreprotecció, es important que , en la mesura del seu estat d'ànim, el pacient realitzi les activitats del dia a dia.

La infermera té un paper estratègic per explicar i ensenyar conductes facilitadores d'ajuda per al pacient. En primer lloc l'ajuda passa per entendre que la depressió és una malaltia llarga, per tant no es tracta d'un procés agut de diversos dies d'evolució. Per aquest motiu, l'actitud de la família té que de veure l'evolució de la malaltia com una maratón on l'important és anar etapa per etapa. En aquesta cursa el pacient no està solament, està acompanyat i va realitzant les activitats de la vida diària que el seu estat li permet fer. També, és recomanable realitzar exercici físic moderat. En la primera etapa de la malaltia es aconsellable realitzar algun passeig acompanyat per un familiar. De la mateixa manera, s'han de realitzar les activitats socials que el pacient realitzava abans de la depressió, però aquestes s'han de realitzar de forma gradual

Un tema que no podem descuidar es el del suïcidi i com afrontar la culpa del familiar. Cal assenyalar que parlar obertament del tema pot representar un alleujament per al pacient. Aquest parlar obertament de la mort i del suïcidi s'ha d'emmarcar dins del context del clima familiar d'acceptació i ajuda. Recordar que davant qualsevol canvi emocional important i/o verbalització e desig de morir-se, la família ha de consultar de forma immediata amb el seu metge o amb el servei d'urgències del seu centre de salut.

Com a recomanacions finals, recordar a la parella o familiar que forma part important del "tractament", transmetent al familiar deprimid confiança i seguretat. Cal remarcar que el millor que pot fer el familiar per el pacient deprimid és rebre informació clara sobre la depressió i, que per això, no dubti a parlar amb el metge o infermera.