



C - SI ESTÁ PADECIENDO LA ENFERMEDAD

Siga las recomendaciones anteriores y además:

1. Maneje sus pensamientos intrusivos: no se ponga en lo peor anticipadamente.

Cuanto más desconocida es una enfermedad, más inquietud puede generar. Y además, es posible que os llamen personas que tienen otras enfermedades añadidas. Aquí es muy importante escuchar, escuchar, escuchar... y cuando os digan cosas del tipo "es que me puedo morir", no negárselo (no sabéis si es un caso más o menos grave por otras cosas, si es grave por coronavirus seguramente no os llame porque estará hospitalizado), acogerlo con interjecciones: "ya", "vaya", y de ahí podéis hacer una transición a algo en la línea de: "y si sucede que Ud./tú se recuperara, qué le gustaría hacer una vez superado esto, cómo le gustaría estar,..."

Otra línea que puede ayudar es la de las actividades, lo que quiere hacer mientras está en esta situación.

2. No se alarme innecesariamente. Sea realista. La inmensa mayoría de las personas se están curando.

En este sentido no podéis hacer mucho porque no sabemos qué va a pasarle a la persona. Escuchad y ayudad a hablar de otras cosas, como venimos diciéndoos.

3. Cuando sienta miedo, apóyese en la experiencia que tiene en situaciones similares. Puede que ahora no lo asocie por tener percepción de mayor gravedad. Piense cuántas enfermedades ha superado en su vida con éxito.

A algunas personas les ayuda hablar de situaciones en que superaron dificultades, la guerra, hambre en casa, alguna enfermedad, pero no todo centrado en enfermedad.