



L
a
d
o
t
t
o
r
e
s
s
a
M
a
u
g
e
r
i

in una foto pubblicata insieme al post

ERBA - “Oggi ho smontato dalla notte e mentre andavo a cambiarmi ho incontrato in spogliatoio la mia collega anestesista che smontava anche lei dalla notte. Le ho chiesto come fosse andata la notte in rianimazione: ‘Tremenda, una notte tremenda, come ormai tutte - mi dice -. L’età media dei pazienti è diminuita rispetto all’ ondata precedente’. Poi gentilmente mi chiede come sto”.

Erba, la testimonianza di una dottoressa: "Ai pazienti dico,
giocate con la realtà" | 2



Croce Rossa Italiana
Comitato di Triangolo Lariano

AIUTACI AD AIUTARE

DONA IL TUO

5x1000

C.F. 03492920131



Comincia così la testimonianza della **dottoressa Maria Rosaria Maugeri**, Oncologa all'Ospedale Fatebenefratelli di Erba ed esperta di Alimentazione. Con un post su facebook la dottoressa ha raccontato la sua personale esperienza con il Covid, da cui è guarita, condivisa con una collega al termine dell'ennesimo, faticoso, turno. **"Con questo racconto ho voluto infondere un po' di speranza, in un periodo in cui sembra difficile trovarla. Spero di esserci riuscita"** ha detto la dottoressa. Ecco la sua testimonianza:



(continua da sopra) “Lei sa che anche io ho avuto il covid 19 e che sono guarita. Così inizio a raccontarle la mia esperienza. Vedere scritto nero su bianco: tampone covid 19 presente fa una certa impressione, soprattutto quando il referto è il tuo! O peggio quando è quello della tua bambina. È un po' come ricevere una diagnosi oncologica, mi verrebbe da dire. Ti mette una etichetta addosso (e non solo...) che fa paura. Ma cos'è la paura? “La paura è una emozione primaria di difesa, provocata da una situazione di pericolo che può essere reale, anticipata dalla previsione, evocata dal ricordo o prodotta dalla fantasia (fonte wikipedia). Non vi dico che ricordi mi affioravano!”

“Così le racconto come mi sono sentita: preoccupata, impaurita. Oltre ai disturbi fisici effettivi: stanchezza, dolori, bruciori, senso di perdita della memoria, confusione, tralasciando le varie difficoltà burocratiche e organizzative all'interno della casa e della famiglia (ma queste ultime sono davvero di poco significato in fondo)”.

“Poi però le ho anche detto cosa mi ha aiutato a non arrendermi, a non buttarmi giù. Ed è per questo motivo che scrivo questo post, (un po' insolito rispetto ai miei soliti). Perché vorrei condividere con le persone che si trovano in questo momento, in questa fase buia, il trucchetto che ha aiutato me. Non è un metodo scientifico, ma con me ha funzionato e se potrà essere utile ed efficace anche solo ad una persona questo post avrà un senso!”

“Per evitare di farmi sopraffare dagli eventi, dall'emozione di paura, dalla preoccupazione, ho cercato di immaginare cosa avrei fatto quando sarei guarita, ma non l'ho solo immaginato nella mente, l'ho sentito anche nell'emozione. Cioè ho cercato di immaginare come mi sarei sentita nel fare quello che avrei voluto fare quando fossi guarita...Ho immaginato situazione per situazione, evento per evento, momento per momento, “sentendo” come se fossi realmente lì in quella circostanza, ho sentito l'emozione che avrei provato. Allora mi è venuto in mente che forse si potrebbe consigliare questa “tecnica” anche ai nostri pazienti. Non credo di aver inventato nulla di nuovo! Che il pensiero crei la realtà è argomento scientificamente riconosciuto dalla fisica quantistica, lo so bene! Ma perché non applicare questo concetto anche in questo momento di forte stress per tutti? Quando si sta per mettere un paziente dentro al “casco” o prima di intubare un paziente oltre a spiegare tecnicamente cosa si andrà a fare e per quale ragione, perché non dare un'idea al paziente di come fare a sopportare

questi momenti, che per altro non si sa a priori quanto tempo dureranno? Basta veramente dedicare 5 minuti al dialogo col Paziente e provare a proporgli un trucco, mi piace definirlo "un giochetto" da fare, che potrà dargli una via di fuga dai pensieri angoscianti, negativi, bui".

"Quindi a tutti i pazienti che in questi giorni sono affetti da covid 19 (ma vale anche per chi ha altre patologie croniche) **il mio consiglio è: giocate con la realtà.**

Immaginate minuziosamente come se stesse accadendo realmente quello che fareste se foste guariti. Immaginate e sentite l'emozione che vi creerebbe quella circostanza nel minimo dettaglio, meglio che potete! Per esempio immaginate di riabbracciare un vostro caro e sentite proprio il calore, la stretta, il tatto sui vestiti, l'odore del vostro caro, la gioia nel farlo, il tremore. Ognuno si sbizzarrisca a pensare a ciò che più gioia gli riesca a dare! Provare non costa nulla, non ha effetti collaterali, lo si fa da soli. Basta veramente poco tempo, ma si può "giocare" finché si vuole".

"E se non funzionasse?.. non abbiamo perso nulla! Provare per credere. O forse credere.. ..per provare!".