

PAURE INGIUSTIFICATE



PER UN ADULTO SANO LA DONAZIONE NON COMPORTA ALCUN RISCHIO, MA ESISTONO PAURE E TIMORI DIFFUSI CHE FRENANO ALCUNE PERSONE DAL DONARE IL SANGUE.

La paura dell'ago e della puntura venosa

La paura dell'ago, spesso associata a quella della vista del sangue e delle conseguenze alla donazione, sembra essere una della più diffuse paure nella popolazione mondiale: diverse fonti riferiscono di percentuali comprese tra il 10% e il 20%. È la causa più citata dai non donatori (60%) come deterrente alla donazione. Spesso nasce da esperienze dell'infanzia o di cura, in cui l'ago è stato associato a sensazioni spiacevoli.

AGOFOBIA



nell'immaginario collettivo



nella realtà



PAURE INGIUSTIFICATE

Tutti temono gli aghi, anche i donatori di sangue, ma il desiderio di sostegno al prossimo consente di affrontare e superare una piccola paura con grande gratificazione personale.

È bene però differenziare tra paura e fobia dell'ago (o belonefobia): quest'ultima si manifesta come reazione sproporzionata all'oggettiva pericolosità dell'ago, ad esempio si percepisce ansia, malessere fisico o si desidera scappare.

In tali casi, potrebbe essere davvero stressante e spiacevole affrontare la donazione senza una adeguata preparazione psicologica (desensibilizzazione): meglio esporsi gradualmente all'ago sino a confrontarsi con chi ha già fatto l'esperienza o vedere come funziona un Centro Trasfusionale per farsi delle aspettative realistiche.

In più è importante sapere che di norma il personale sanitario addetto alla raccolta del sangue è selezionato in base alla sua capacità di trovare anche le vene più difficili e di effettuare la puntura venosa nel modo meno doloroso possibile. Una volta penetrato con la punta all'interno della vena, l'ago viene immobilizzato da un cerotto appositamente posizionato fino al termine della donazione: questo garantisce l'assenza di sensazioni spiacevoli.

Seppur raramente possono comparire ematomi nella sede di venipuntura, soprattutto quando, estratto l'ago, non venga esercitata una adeguata pressione, il che consente lo stravasamento di minime quantità di sangue. Ancora più raramente possono manifestarsi flebiti. Di norma qualsiasi segno della presenza dell'ago scompare in pochi giorni.

Paura della vista del sangue

Non è raro che alcune persone riferiscano di aver timore della vista del sangue. Durante la donazione non c'è "spargimento di sangue"!

Chi è particolarmente sensibile alla vista del sangue può non guardare; per questo motivo, durante la donazione, alcuni donatori chiedono di coprire con un piccolo telo sia la sacca che il tubicino che collega l'ago con la sacca.



PAURE INGIUSTIFICATE

Paura di "malori" (lipotimie) o "svenimenti" (sincopi)

Lipotimie e **sincopi** legate alla donazione di sangue sono gradi diversi di una reazione neurovegetativa che può insorgere in soggetti predisposti; nelle sincopi ad esempio vi è una transitoria perdita di coscienza ed un abbassamento più marcato della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa.

Questi rari effetti indesiderati della donazione di sangue (il rischio di lipotimia è compreso tra l'1 ed il 5%, quello di sincope è circa dello 0,1%) sono a volte scatenati dall'emozione della prima donazione, dalla vista del sangue o dal malessere di un altro donatore.

Per prevenirle è opportuno attenersi a precise regole comportamentali:

- presentarsi alla donazione dopo un adeguato riposo notturno;
- consumare una leggera colazione;
- bere abbondantemente prima e dopo la donazione;
- riferire immediatamente al personale sanitario qualsiasi sensazione di malessere;
- restare sul lettino o sulla poltrona per almeno 10 minuti dopo la donazione;
- consumare un adeguato ristoro;
- evitare, durante la giornata, sforzi fisici intensi.

Paura dell'assuefazione

La donazione periodica non implica nessun processo di "assuefazione" ovvero l'impossibilità di rinunciarvi.

Paura di prelievi "obbligati"

Donare è un atto volontario. Le Associazioni e le Federazioni dei donatori di sangue hanno il compito di convocare i donatori una volta trascorso l'intervallo di legge tra una donazione e l'altra, ma non possono imporre nulla. Tutto è lasciato alla disponibilità, sensibilità e responsabilità del singolo.

Ricordiamoci che superare le piccole paure aiuta a costruire una personalità più forte e strutturata.