

CORONAVIRUS: COME AFFRONTARLO

Consigli per evitare il contagio emotivo

COME FACCIO AD INFORMARMI?

- L'informazione è importante, scegli però fonti istituzionali ed attendibili: Ministero della Salute, Istituto Superiore della Sanità e ULSS1 Dolomiti
- Scegli due momenti al giorno per informarti e il canale attraverso il quale farlo

! L'esposizione continua alle informazioni può essere controproducente e aumentare l'ansia incontrollata

SENTO PAURA E AGITAZIONE

- Sono reazioni normali a una situazione "anormale"
- L'ansia moderata può essere una nostra alleata perché ci aiuta ad essere attivi proteggendoci da una situazione di pericolo
- Se l'emozione è molto forte potrebbe però farci assumere dei comportamenti irrazionali e poco utili

! Parla delle emozioni che provi con qualcuno

COME PROTEGGIAMO I BAMBINI?

- Racconta la verità in modo semplice, non dire loro che andrà tutto bene in modo astratto, non lo capirebbero, ma racconta e mostra azioni concrete che vengono fatte per "combattere il virus" !
- Non lasciare da solo il bambino con le informazioni: filtrale, aiutalo a comprenderle e fai attenzione alle tue emozioni: lui comprende di più da ciò che mostri più che da ciò che dici
- Permetti ai bambini di mantenere abitudini piacevoli
- Dichiarai ai bambini che tanti professionisti (medici, infermieri, forze dell'ordine) molto capaci stanno lavorando costantemente per ripristinare sicurezza e dare aiuto agli ammalati, sottolineando aspetti positivi

! Fai sentire che sei l'adulto che lo protegge e che gli vuoi bene!

COSA PUO' SUCCEDERE AI MIEI PENSIERI?

- Potresti avere difficoltà nel concentrarti o nel prendere decisioni. Questo aspetto è normale conseguenza dello stress eccessivo e in questi momenti i pensieri che attivi per aiutarti possono ingenerarti altra ansia. Evita quanto puoi i pensieri che iniziano con "perché" o "se io avessi"

! Cerca di distrarti e solo dopo prova a mettere ordine nei pensieri: prenditi un momento per organizzarti la giornata

! Concentrati su quello che puoi fare più che su quello che non puoi fare ora

E SE SONO ANZIANO O ME NE PRENDO CURA?

- Ti potrebbe capitare di sentirti solo, maggiormente a rischio e sentire paura. Sono reazioni normali e ricorda che se usi le precauzioni suggerite puoi evitare il contagio

! Tieni i contatti con le persone di cui ti fidi e non esitare a chiedere aiuto anche attraverso i servizi del tuo comune

! Se ti stai prendendo cura di un anziano ricordati di chiamarlo e di non farlo sentire solo nel rispetto delle norme indicate

POSSO DIMINUIRE LO STRESS?

- Segui le norme igienico - comportamentali consigliate dal Ministero della Salute: aiutarte aiuta la collettività
- Cerca di mantenere le tue abitudini ordinarie per quanto è possibile o crea abitudini nuove nella giornata
- Fai sempre un po' di attività fisica (anche in casa): lo stress si accumula nel corpo
- Mantieni il più possibile la regolarità del sonno/pasti
- Mettiti in contatto/stai con le persone che ti fanno stare bene anche a distanza e cerca ogni giorno un momento per farlo
- se ti senti teso, ascolta il tuo respiro e per 5-10 secondi fai respiri regolari e profondi

! Curare il corpo aiuta a curare la mente

Un'iniziativa di

SOS Psicologico – Covid19 Indicazioni per Adulti

Auto-protezione per adulti

Quando un grave evento colpisce una collettività si viene a creare una condizione emotiva tale da poter offuscare le capacità di reagire in modo funzionale, sia durante l'esposizione che in seguito, per tempi diversi da persona a persona

Cosa mi sta accadendo?

Quali sono le fasi delle reazioni emotive che possiamo avere?

- **Fase di shock** (senso di estraneità, di irrealtà, di non essere se stessi, di non sentire il proprio corpo, di confusione, di disorientamento spaziale o temporale): è una reazione acuta fisiologica allo stress ed è un meccanismo che consente di mantenere un certo distacco dall'evento, necessario ad attutirne l'impatto e magari a far fronte alle necessità del primo periodo.
- **Fase dell'impatto emotivo**: si possono provare una vasta gamma di emozioni emotive (tristezza, colpa, rabbia, paura, confusione e ansia) e somatiche (mal di testa, disturbi gastro intestinali, ecc.), con difficoltà a recuperare uno stato di calma.
- **Fase del fronteggiamento**: si comincia a chiedere cosa sia successo, a cercare delle spiegazioni, ricorrendo a tutte le proprie risorse

Cosa ci accade nei giorni/settimane successive?

- **Intrusività**: immagini ricorrenti, memorie involontarie e intrusive (*flashback*)
- **Evitamento**: tentativo vano di evitare pensieri o sentimenti correlati. Impossibilità ad avvicinare ciò che rimanda all'evento.
- **Umore depresso e/o pensieri persistenti e negativi**. Credenze e aspettative negative su di sé o sul mondo (*per esempio iniziare ad avere pensieri negativi su di sé e/o sul mondo, "il mondo è totalmente pericoloso"*)
- Persistente e irrazionale **senso di colpa verso di sé o verso altri** per aver causato l'evento traumatico o per le sue conseguenze soprattutto conseguenti ad aver vissuto esperienza diretta di contatto o contagio; Senso di colpa per essere sopravvissuto

- Persistenti **emozioni negative** correlate al trauma (*per esempio provare paura, orrore, rabbia, colpa, vergogna anche per molto tempo e quando la situazione sembra migliorare*)
- **Difficoltà nel dormire** e/o difficoltà nell'alimentazione: fatica ad addormentarsi, risvegli e incubi frequenti oppure ipersonnia, in altre parole dormire molte più ore
- **Interesse marcatamente diminuito per attività piacevoli**

Cosa posso fare?

- **Non negare i tuoi sentimenti** ma ricordati che è normale avere reazioni intense ad eventi gravi e collettivi;
- Impara a **riconoscere le tue reazioni emotive** e le difficoltà che si puoi avere, e impara a monitorarle ;
- **Scarica**: parlare degli eventi critici aiutandosi a scaricare la tensione emotiva;
- Scegli persone positive e calme che sanno essere di riequilibrio emotivo al tuo stato utilizzando i canali virtuali toccando con mano il fatto che non si è soli;
- Se serve, contatta i numeri messi a disposizione di comuni ed enti / associazioni per avere un momento di confronto o aiuto concreto;
- Se si è circondati da persone con emozioni diverse, più negative, dire la propria ma rispettarle e non cercare di correggerle;
- Fai esercizi di stretching quando ti senti in ansia per allentare la tensione muscolare ed emotiva
- **Ripristina una routine quotidiana** in qualche modo prevedibile, anche se diversa da prima
- Dividi il giorno dalla notte, suddividi le parti della giornata, scegli come alternare riposo e attività (dormire, riposarmi, pensare, piangere, stare con i cari, fare cose nuove mai provate prima: una nuova lingua, una nuova ricetta, leggi libri nuovi, prova nuove pettinature ecc)
- Cura alimentazione e te stesso: alzati, lavati, togli il pigiama e dai ordine alla giornata, cura l'alimentazione con alimenti ricchi di vitamine/minerali e acqua
- Limita l'utilizzo dei media a uno/due momenti della giornata **non sovraesponendoti**

- Privilegia come fonti di informazioni soprattutto i canali ufficiali come il *Ministero della Salute* e *l'Istituto Superiore di Sanità*
- Segui le norme igieniche consigliate dal Ministero della Salute

RICORDA CHE:

- UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO AIUTA TE E LA COLLETTIVITÀ
- SE TUTTI FACCIAMO LA STESSA COSA, NE USCIREMO PRIMA
- MOLTI STANNO LAVORANDO PER TE E PER LA COMUNITÀ CON AMORE, RESPONSABILITÀ E COSCIENZA. MENTALMENTE RINGRAZIA!

SOS Psicologico – Covid19

Indicazioni per la terza età e per chi se ne prende cura

SUGGERIMENTI UTILI PER LA TERZA ETA'

Aver paura è normale e puoi usarla per proteggerti seguendo le indicazioni dei medici : non uscire ma non isolarti

Seguire le indicazioni in maniera precisa ti permette di aiutare non solo conoscenti, amici e parenti ma anche tutti gli operatori e i soccorritori che stanno lavorando per chi ha maggiori bisogni di assistenza

Cosa Puoi Sentire

In questi giorni potresti sentirti isolato o abbandonato anche dai tuoi cari che non vengono a trovarti. La solitudine può farti sentire più irritabile o confuso perchè i tuoi pensieri non vengono scaricati e continuano a tornare: è la reazione della tua mente allo stress.

Cosa posso fare?

- **L'informazione è importante** meglio consultare solo fonti istituzionali come il *Ministero della Salute* e *l'Istituto Superiore di Sanità* **ma fallo solo 1 o 2 volte al giorno, lontane dal riposo notturno! Negli altri momenti evita talk show sul tema, programmi radio o siti web che parlano di covid-19.**
- **Mantieni il più possibile le tue abitudini.** Il fare allenta le tensioni. Per esempio, continua a cucinare piatti della tradizione se ti piace cucinare, continua a fare l'uncinetto, la lettura di un libro, pulire la casa o l'auto.
- **Attività fisica.** Qualche semplice esercizio di ginnastica da casa può aiutarti molto a tenerti sereno
- **Riposati adeguatamente.** attività rilassanti serali possono aiutarti a ritrovare la serenità per il sonno: fatti programmare la tv per vedere un programma preferito con argomenti piacevoli
- **Mangia nel modo più regolare possibile, consuma frutta e verdura e bevi molta acqua.**
- **Parla e passa del tempo con la famiglia e gli amici.** Si può comunicare anche in modi diversi! Fatti insegnare da chi sa già farlo come videochiamate o come usare WhatsApp. **E ricorda di conversare di altro!**
- **Parla dei problemi con qualcuno di cui ti fidi.** Scegli le persone con le quali avere un confronto positivo e chiamale. Le emozioni positive aiutano.

Se hai un anziano con demenza in casa?

1. Ricorda che la routine dell'anziano potrebbe rimanere pressoché inalterata mentre potrebbe cogliere da te l'ansia da covid 19. Prenditi cura di te più possibile (vedi consigli per gli adulti)
2. Valuta se è indispensabile informarlo di quanto sta accadendo ovvero se è in grado di comprendere e ricordare quanto gli dici o se invece ha il potere solo di agitarlo e farlo sentire impotente.
3. Sii attivo nel modellare comportamenti igienici adeguati:
 - lavati con lui spesso le mani e se ha problemi con l'acqua utilizza soluzioni alcoliche o salviette imbevute di soluzioni alcoliche;
 - presta ancora più cura al lavaggio delle stoviglie - facendo sì che non scambino bicchieri o posate - e dei vestiti, lavandoli a temperature superiori a 60°.
 - Fai in modo che il tuo caro si idrati a sufficienza. Ricordati che può non avvertire la sete e non prendere l'iniziativa di bere da solo.
4. Osserva dal comportamento se può essere sintomatico: misura la febbre una volta al giorno e vedi se può avere mal di gola o malesseri vari. Potrebbe non riuscire a riportarti i suoi sintomi. Ricorda che se sta male potrebbe usare il comportamento per dirtelo (espressioni di dolore, irrequietezza, strofinamenti delle mani sul corpo, andatura più instabile)
5. Cerca di garantire una routine quotidiana stabile, che lo aiuti a sentirsi più sicuro. Occupa il tempo con attività piacevoli e lente (ascoltare musica, colorare mandala, manicure, massaggi, piccoli lavori domestici di riordino)
6. Cerca di dimostrare il tuo affetto e la tua vicinanza in modo meno fisico; semmai abbraccialo toccando i vestiti e non il viso o le mani, e poi igienizza le tue mani.
7. Se non hai alcun sintomo né fattori di rischio e abiti con lui, evita di usare la mascherina, può spaventarlo e rendere più difficile l'interazione. Per ogni dubbio contatta il suo medico di base

Informati anche su <https://www.ordinepsicologiveneto.it/ita/content/coronavirus-demenza-e-anziani-1>, <https://demenze.regione.veneto.it/>

SOS Psicologico – Covid19 Indicazioni per Bambini

I bambini sono vulnerabili così come gli adulti ma possono avere buone abilità nel fronteggiare situazioni difficili, purché supportati adeguatamente. Le reazioni a eventi traumatici possono essere molteplici, soprattutto nei primi giorni.

L'ADULTO VICINO A LORO

In momenti di pericolo, i bambini hanno bisogno di ricorrere alle figure di riferimento ma, quando anche queste sono esposte allo stesso evento, potrebbero perdere sicurezza in qualcuno che fornisca loro rassicurazione. È importantissimo che gli adulti possano trovare uno spazio psicologico di aiuto per fronteggiare le proprie normali reazioni da stress e restituire ai figli la sicurezza emotiva necessaria.

COME LO MANIFESTANO

In caso di esposizione a un evento drammatico, i bambini esprimono i loro sentimenti in maniera differente rispetto agli adulti, soprattutto in base all'età e allo stadio di sviluppo. Non mantengono la stessa intensità emozionale per periodi lunghi.

Possono manifestare reazioni emotive e comportamentali più discontinue e intermittenti; a intermittenza, i bambini possono entrare pienamente nel gioco per poi avere altre finestre di dolore aperte (incubi notturni, paure improvvise, ecc.). La percezione degli adulti di riferimento potrebbe essere *"stanno giocando come prima, hanno superato tutto"*. Spesso,

Quali sono le reazioni più comuni?

Sono reazioni normali soprattutto nella fase di cambiamento delle abitudini:

- **Spesso lo stress si manifesta in forma di rabbia e irritabilità** che può essere diretta alle persone più vicine a loro (genitori, amici). Bisogna tenere presente che la rabbia è un sentimento sano e può essere espressa in modo accettabile
- **La noia può essere diretta alla fatica di mantenere i ritmi diversi di attività scolastiche a distanza.** Bisogna tenere presente che lo sconvolgimento degli ambienti può generare confusione e fatica a seguire le indicazioni, rassicurate e spiegate al bambino che è utile adottare questi comportamenti per proteggersi e che sono stati scelti dagli esperti.

- **Il dolore si esprime attraverso il comportamento:** in base all'età è possibile che i bambini non esprimano verbalmente le preoccupazioni. Possono diventare irritabili, avere problemi di concentrazione, giocare con videogiochi, inscenare momenti dell'evento al quale hanno assistito, disegnare immagini che rimandano i temi ascoltati sul contagio. Potrebbero manifestare nuove paure o comportamenti tipici di fasi precedenti della crescita: tornare a fare cose che erano appartenenti a precedenti fasi o riproporre giochi che facevano quando erano più piccoli
- **Difficoltà nel dormire e/o difficoltà nell'alimentazione:** fatica ad addormentarsi, risvegli e incubi frequenti oppure ipersonnia, in altre parole dormire molte più ore
- **Mancanza di energie:** affaticamento, difficoltà nelle interazioni sociali e tendenza a isolarsi
- **Maggior bisogno di attenzione da parte del genitore o delle figure di riferimento:** i bambini possono fare molta più fatica a distaccarsi dalle figure di riferimento, perché temono che possa accadere qualcosa di brutto, nonni o zii o che possano anch'essi morire

Cosa posso fare con i bambini?

- **Dire la verità attenendosi ai fatti.** Non cercare di far finta che l'evento non sia accaduto, né cercare di banalizzarlo o fare congetture su ciò che è accaduto e su ciò che sarebbe potuto accadere. I bambini sono osservatori attenti e si preoccuperanno di più se percepiranno incongruenze.
- **Usare parole semplici e adatte all'età,** non sovraesporli a dettagli traumatici o dilungarsi sulla dimensione o sulla portata della criticità, in particolare con i bambini piccoli.
- **Lasciare molto spazio alle domande.** Se si è in difficoltà su una domanda si può prendere tempo dicendo: *“La mamma non lo sa, si informa e appena avrà informazioni più accurate ti dirà tutto per bene, ok?”*
- **Illustrare ai bambini che si trovano ora al sicuro** e che anche gli altri adulti importanti della loro vita lo sono.
- **Ricordare più volte ai bambini che ci sono persone fidate che si stanno occupando di risolvere le conseguenze dell'evento** e stanno lavorando per assicurare che non avvengano ulteriori problemi di questo genere (*“Hai visto quanti dottori stanno intervenendo? Sono tutte persone bravissime che sanno aiutare i grandi e i bambini ancora in difficoltà”*)

- **Dimostrare un atteggiamento di disponibilità, vicinanza fisica cercando di parlare con voce rassicurante** e rassicurarli che, anche se è tutto molto brutto, insieme le cose si possono affrontare.
- **Far sapere ai bambini che sentirsi sconvolti, avere paura o essere preoccupati è normale.** Spiegare che tutti i sentimenti vanno bene (normalizzazione e validazione delle reazioni). **Lascarli parlare dei loro sentimenti** *“So come ti senti”*; *“Poteva andare peggio”*; *“Non ci pensare”*; *“Sarai più forte grazie a questo”*. Queste espressioni che tutti noi adulti utilizziamo per rassicurarci e rassicurare possono ostacolare la manifestazione delle emozioni e dei vissuti dolorosi conseguenti ad un evento catastrofico
- **Se il bambino ha crisi di rabbia, esprimere a parole dei motivi della rabbia** può aiutarlo ad acquisire un maggior controllo imparando a regolarla (*“Sei arrabbiato? Lo sai che anche la mamma è molto arrabbiata?”*)
- **Il ritorno alla routine è importante perché rassicurante.** Meglio non fare troppi regali o attività extra, il ritorno alle proprie abitudini è quanto di più naturale e sano si possa fare, finché questo non avverrà occorre rassicurare e mantenere per quanto possibile la routine familiare.
- **Non lasciate i bambini da soli davanti alla TV o alla radio.** È importante che i bambini non siano mai lasciati soli nei momenti in cui si vedono trasmissioni che riguardano l'evento. Non negare la possibilità di vedere le notizie ma scegliere un momento durante il giorno o dieci minuti per consultare insieme (selezionando prima le notizie), stare accanto e spiegare esattamente cosa stanno ascoltando e le immagini. Concentrare l'attenzione sui dettagli più rassicuranti (ad esempio i medici che stanno aiutando) e dare, in seguito, tutto il tempo necessario affinché il bambino possa fare domande.

RICORDA CHE:

SE LE REAZIONI FATICASSERO A RIENTRARE E NON NOTATE UN MIGLIORAMENTO È UTILE RIVOLGERSI A PROFESSIONISTI PREPARATI CHE POSSONO AIUTARVI A FRONTEGGIARE AL MEGLIO LO STRESS DEI VOSTRI BAMBINI.