

CORONAVIRUS: COSA STA SUCCEDENDO

Linee guida per gli aspetti psicologici ed emotivi

In questi giorni il diffondersi del Coronavirus è da considerarsi un evento psicologicamente critico impattante nei nostri territori.

La percezione del rischio nei cittadini è estremamente elevata e non allineata ai dati oggettivi di pericolosità. Una buona psicoeducazione può essere sostenuta dai dati ufficiali reperibili nei siti istituzionali:

Gli effetti si stanno ancora osservando e studiando, quindi bisogna muoversi con cautela, ma sui dati disponibili in Italia ad oggi si comincia a notare che tali numeri ad oggi risultano sovrapponibili alle normali sindromi influenzali stagionali e il tasso di mortalità nella media delle influenze.

E' importante essere consapevoli del livello di efficienza e prontezza d'intervento delle nostre Istituzioni e reti sanitarie. Sono attivati una serie di Servizi e interventi per rilevare l'arrivo, l'andamento della diffusione del virus nonché per la cura dei contagiati in Nord Italia specialmente che altri paesi europei non sembrerebbero aver disposto con questa capillarità. Questo è un merito italiano per il forte orientamento al servizio che è stato dato alla sanità pubblica, sicuramente migliorabile ma evidentemente di livello.

Detto ciò a livello clinico mettere il focus su ciò che funziona a tutela della salute della popolazione è estremamente importante per i cittadini e per i nostri pazienti.

Sono state prese delle misure cautelari da parte delle Istituzioni molto significative e fortemente protettive per noi cittadini in via preventiva e in attesa di capire l'entità reale del problema che a livello internazionale era stato presentato come molto pericoloso e grave. Anche gli ospedali si sono attivati offrendo servizi. Nulla è stato perfetto e tutto è migliorabile ma la reazione c'è stata ed è stata messo in campo tempestivamente e capillarmente. Abbiamo delle buone risorse, possiamo vederle e installarle.

- Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

- Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

A fronte di una ancora incompleta valutazione del rischio sanitario, assistiamo invece ad una indubbia ed intensa traumatizzazione psicologica individuale e collettiva sulla base della "fama" che il virus aveva acquisito nei Paesi dove si era diffuso prima di arrivare in Italia.

L'evidente traumatizzazione psicologica si è evidenziata su due livelli: sia personale per le persone direttamente colpite, i familiari e i cittadini dei "focolai" che collettiva nel rispecchiamento e nelle immagini che provengono dall'angoscia collettiva.

A proposito di collettività ricordiamo che la folla non è il risultato della somma delle singole persone che la compongono, ma diviene una sorta di super organismo indipendente, che acquista un'identità e una volontà propria (Le Bon). Il singolo può perdere le sue caratteristiche per acquistare quelle della folla: una persona quando entra a far parte di una folla arriva a pensare e ad agire diversamente da quanto farebbe se fosse sola.

Essendo i nostri pazienti soggetti già psicologicamente a rischio, sono i primi candidati a “sentire” e vivere come propria l’angoscia derivante dalla sovraesposizione mass mediatica e dal confronto con altri cittadini in preda all’angoscia.

La dinamica che si sta presentando è di un passaggio dal funzionamento del nostro sistema nervoso Vento vagale (livello di capacità riflessive e logiche) al sistema di Attacco e Fuga in cui è prioritaria l’azione difensiva disconnessa dalle capacità più evolute del sistema Vento vagale. Tale passaggio si rileva per esempio dai supermercati con scaffali vuoti, dai negozi poco affollati, dalle persone di origine cinese anche bambini che vengono isolate o addirittura maltrattate, ecc.

CONSIGLI PRATICI AI CITTADINI

1) Privilegiamo come fonti di informazioni soprattutto i canali ufficiali.

- - Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>
- - Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

Nei momenti di emergenza in cui la paura e l’irrazionale inevitabilmente rischiano di prendere il sopravvento, bisogna prendersi cura di sé e non mettersi in condizione di esporsi a informazioni non adeguate e non qualificate incorrendo in fake news o notizie emozionalmente cariche di vissuti ma non basate su dati oggettivi.

2) Scegliere 2 momenti al giorno per informarsi e il canale attraverso il quale si vuole farlo

3) Seguire i consigli sulle norme di igiene indicate dal Ministero della Salute

L’esposizione continua alla mole di informazioni via web, radio e TV fa rimanere in stato perennemente eccitatorio il nostro sistema di allerta e paura. Inoltre meglio scegliere uno o due momenti al giorno nei quali informarsi.

4) Non interrompere per quanto possibile la propria routine: in contesti emergenziali bisogna ancorarsi a ciò che è certo, noto e prevedibile. Continuare il lavoro e le proprie abitudini laddove possibile

5) Attività fisica e passeggiate all’aria aperta sono importantissime. Scaricare le tensioni attraverso “il fare” permette un migliore riposo notturno

6) Riposarsi adeguatamente

7) Mangiare nel modo più regolare possibile

8) Parlare e passare del tempo con la famiglia e gli amici

9) Parlare dei problemi con qualcuno di cui ci si fida

10) Fare attività che aiutano a rilassarsi: yoga, training autogeno, meditazione, leggere, giardinaggio, ecc.

CONSIGLI PRATICI PER CAREGIVERS DI BAMBINI (GENITORI, INSEGNANTI, EDUCATORI, ECC.)

SCEGLIERE LE INFORMAZIONI

I bambini necessitano di informazioni CHIARE E VERE, filtrate in base all'età, in modo che possano essere comprese.

E' importante non esporre i bambini o sovraesporli a immagine e notizie non adatte al loro livello di comprensione. Scegliere 1-2 momenti al giorno da dedicare INSIEME alla visione di notiziari o ricerca web di notizie, in modo tale da spiegare quanto emerge, rendere comprensibile e rassicurare i bambini attraverso un focus realistico e orientato agli aspetti positivi. Ovvero spiegare ai bambini che ci sono tante persone che si stanno occupando del coronavirus e sottolineare questi aspetti quando emergono in TV e via web.

DARE SICUREZZA AI BAMBINI

Significa che i bambini possono continuare a fare le cose da bambini: giocare, parlare di cose divertenti fare i compiti e imparare cose nuove.

Stare con mamma e papà e altre persone di fiducia senza che vedano solo volti spaventati e allarmati. Ricordiamoci che i bambini sono piccoli ma osservano e comprendono.

Un bambino per sentirsi sicuro ha bisogno di stare con un adulto in grado di trasmettere affetto e padronanza. In primis padronanza di se stesso.

I bambini notano le incongruenze degli adulti, ad esempio se dico: "Non c'è da avere paura", poi faccio scorte alimentari per un esercito, posso generare confusione e il bambino può chiedersi se fa bene a credere all'adulto in questione. Se può fidarsi.

La fiducia è indispensabile per dare sicurezza.

Ricordatevi che se non riuscite a calmare voi stessi, non potete dare sicurezza al vostro bambino !

In questi casi, fatevi supportare da altri familiari o attraverso la comunità, rete di amicizie ed eventualmente consultate gli specialisti.

COME RACCONTARE IL CORONAVIRUS A UN BAMBINO

In allegato all mail troverai un articolo di approfondimento

Si ringraziano le colleghe Dott.ssa Giada Maslovaric, Manuela Spadoni e Alessia Incerti per aver preparato questo testo ad uso di tutti i soci e della cittadinanza

Il presente documento è un estratto dell'originale che si può trovare al seguente link:

<https://emdr.it/index.php/coronavirus-cosa-sta-succedendo/>

Si ringrazia: Associazione per l'EMDR in Italia