

## Coronavirus, Ausl Romagna, supporto psicologico per operatori sanitari, malati in isolamento e familiari

**Attualità** - 16 marzo 2020 - 12:07



Supporto psicologico per l'emergenza relativa al coronavirus è stato attivato dall'azienda Ausl Romagna in collaborazione con il programma di psicologia aziendale. I consulti avverranno prevalentemente per telefono o via skype . Il servizio, gratuito, è rivolto esclusivamente a operatori sanitari coinvolti nell'assistenza diretta di persone malate; cittadini ammalati in condizione di isolamento domiciliare; familiari di cittadini in regime di ricovero o di isolamento. Il servizio è attivo, dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 16: Forlì/Cesena tel. 339 2106631; Ravenna tel. 339 5355892, Rimini tel. 366 5069159. Email: [psicologia.emergenza@auslromagna.it](mailto:psicologia.emergenza@auslromagna.it).

### Alcune indicazioni

La situazione di emergenza sanitaria che stiamo vivendo coinvolge tutta la comunità ad ogni livello. E' normale in questo momento che molti cittadini si sentano preoccupati, allarmati, confusi sul da fare. Il cambiamento delle nostre abitudini di vita, scolastiche, lavorative, sociali, influisce sulla vita di adulti, bambini, anziani e persone fragili determinando senza alcun dubbio molte difficoltà. Durante una situazione di crisi, è normale potersi sentire tristi, stressati, confusi, impotenti, soli o spaventati.

Teniamo presente che durante le condizioni di emergenze la maggior parte delle persone sono soggette a stress e possono sviluppare sintomi transitori di tipo emotivo o psicosomatico. Tali disagi vengono solitamente superati spontaneamente nel tempo, grazie alle proprie risorse interne, alle strategie personali ed al supporto della comunità in cui si vive. In qualche caso, possono invece non risolversi nel tempo e rimanere oltre l'emergenza. Solo in questi casi sarà necessario eventualmente chiedere aiuto e rivolgersi ad un professionista.

### Stile di vita

Più in generale per la gestione dello stress ed il mantenimento del tono dell'umore è utile mantenere uno stile di vita sano: dieta bilanciata, sonno regolare ed esercizio fisico. Nei momenti di maggior vulnerabilità emotiva è altresì fondamentale non affrontare le proprie angosce fumando o bevendo alcolici, in quanto comporterebbe al termine dell'utilizzo, un effetto "boomerang" con conseguente peggioramento del modo in cui ci sentiamo. Può essere utile, nei momenti di sconforto ricordare come in passato abbiamo affrontato le avversità della vita e come abbiamo gestito le nostre emozioni. Per tenere la mente occupata, ridurre l'ansia e trascorrere con maggiore leggerezza questo periodo è consigliabile cercare attività per passare il tempo: leggere libri, guardare film, ascoltare la musica, cucinare, rispolverare giochi da tavolo... è un ottimo momento per scoprire nuovi hobby. Nel caso in cui ci si sentisse sopraffatti dall'ansia può essere utile parlare con persone amiche, con il proprio medico o con un operatore sanitario che potrà essere contattato presso i Servizi usuali di riferimento.

## Se in casa ci sono minori

In particolare in presenza di minori è importante non stravolgere le normali consuetudini nell'ascoltare i mezzi d'informazione, in quanto i bambini sono maggiormente sensibili ai cambiamenti e alle preoccupazioni di chi gli sta vicino. Nel raccogliere le informazioni è importante utilizzare fonti attendibili che ci possano aiutare a determinare con precisione il reale, in modo da poter prendere precauzioni ragionevoli. E' importante all'interno del contesto abitativo essere disponibili all'ascolto ed al confronto, in particolare sui temi legati al momento. E' infatti necessario non rendere il Coronavirus, o le preoccupazioni ad esso correlate un "tabù", permettendo ad ognuno di potersi informare ed esprimere liberamente. Al contempo tale argomento non dovrebbe monopolizzare la comunicazione occupando la centralità di tutte le nostre conversazioni. I bambini possono rispondere allo stress in diversi modi, come essere più insistenti, ansiosi, arrendevoli, arrabbiati, oppure essere agitati, bagnare il letto ecc. In questi casi, ed in particolare nei momenti difficili, è importante rispondere alle loro reazioni confortandoli, ascoltando le loro preoccupazioni. In caso di separazione (ad es. ricovero in ospedale) è fondamentale stabilire contatti regolari (ad es. via telefono) e rassicurarsi. Visto il grande cambiamento nella propria routine affrontato sia dai bambini che dagli adolescenti in questo momento, è importante parlare di ciò che è accaduto, spiegare cosa sta succedendo e fornire loro chiare informazioni e rassicurazioni utilizzando parole che siano in grado di capire a seconda dell'età. Dare indicazioni su come ridurre il rischio di essere contagiati e fornire informazioni, in modo rassicurante, su cosa potrebbe accadere, può essere di grande aiuto nel prevenire stati di panico e paura. Infine, seguire regolarmente una routine giornaliera nell'ambiente domestico (scuola virtuale/apprendimento e tempo per giocare/passare il tempo) può aiutare sia gli adulti che bambini a rilassarsi e sentirsi più al sicuro. Questo stravolgimento delle nostre attività quotidiane determina indubbiamente una necessità di adattamento alla nuova situazione che può comportare difficoltà e disagi, tuttavia l'entrare in relazione più stretta con i nostri cari, avere maggior disponibilità temporale per i nostri interessi ed infine trovarsi nella anomala situazione di stare da soli con noi stessi, sono anche opportunità rare che ognuno di noi ha l'occasione di cogliere.