

COME AFFRONTARE I TEMPI DEL CORONAVIRUS

Nelle situazioni di maxiemergenza, quando un grave evento colpisce una popolazione intera si viene a creare una condizione di elevata emotività che riguarda l'individuo e la comunità. Si possono provare una vasta gamma di emozioni tra cui prevale la paura.

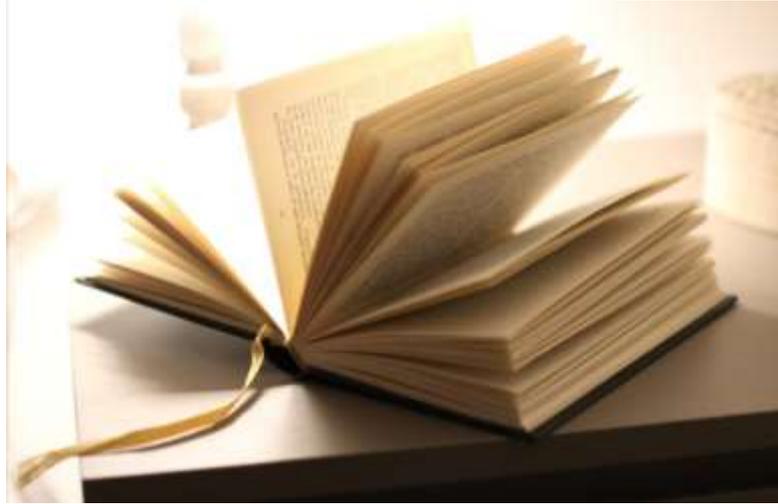


La **PAURA**, insieme a felicità, rabbia, tristezza, disgusto e sorpresa, è una delle emozioni primarie che provano gli esseri umani. La paura svolge una funzione adattiva importante per l'individuo poiché ci permette di percepire i pericoli e di mettere in atto comportamenti adeguati alla situazione che stiamo vivendo. E' utile alla nostra **SOPRAVVIVENZA**. Essa funziona bene se è proporzionata ai pericoli, ma nel momento in cui viene vissuta in maniera esagerata o fuori contesto diventa disfunzionale e può trasformarsi in angoscia e panico generando comportamenti irrazionali come, per esempio l'assalto ai supermercati o la ricerca continua ossessiva di notizie che abbiamo visto nei gg scorsi.

Si ha più paura dei fenomeni sconosciuti, rari e nuovi, e la diffusione del Coronavirus ha proprio queste caratteristiche.

Sottovalutare e sopravvalutare il problema porta a comportamenti inadeguati, la giusta considerazione del pericolo ci aiuta ad aumentare la nostra resilienza.

Avere paura è normale, accogliamo questa emozione e facciamo in modo che ci guidi verso comportamenti di tutela e protezione razionali!



Di seguito troverete alcune indicazioni utili a distinguere reazioni comuni, che tutti noi possiamo sperimentare in una situazione di stress, da reazioni che invece hanno bisogno di maggiore attenzione. Saranno utili a voi e a monitorare i vostri cari. Accorgersi rapidamente che qualcosa non va e chiedere aiuto è una delle misure protettive di salvaguardia della nostra salute psico-fisica.

Al fine di evitare che le paure prendano il sopravvento e creino forme di ansia individuale e di panico collettivo, proponiamo di condividere un "decalogo antipanico" proposto dal Consiglio Nazionale Ordine Psicologi¹ utile a tutti noi, qui sotto riepilogato:

1. ATTENERSI AI FATTI, CIOÈ AL PERICOLO OGGETTIVO

Il Coronavirus è un virus contagioso, ma come ha sottolineato una fonte OMS su 100 persone che si ammalano 80 guariscono spontaneamente, 15 hanno problemi gestibili in ambiente sanitario, solo 5 hanno problemi più gravi e tra questi i decessi sono circa la metà ed in genere in soggetti portatori di altre importanti patologie

2. NON CONFONDERE UNA CAUSA UNICA CON UN DANNO COLLATERALE

Molti decessi non sono causati solo dall'azione del coronavirus, così come è successo nelle forme influenzali, finora i decessi legati al coronavirus sono stimati nel mondo cento volte inferiori a quelli che si stima causi ogni anno la comune influenza. Ciò nonostante questo dato è percepito in modo amplificato.

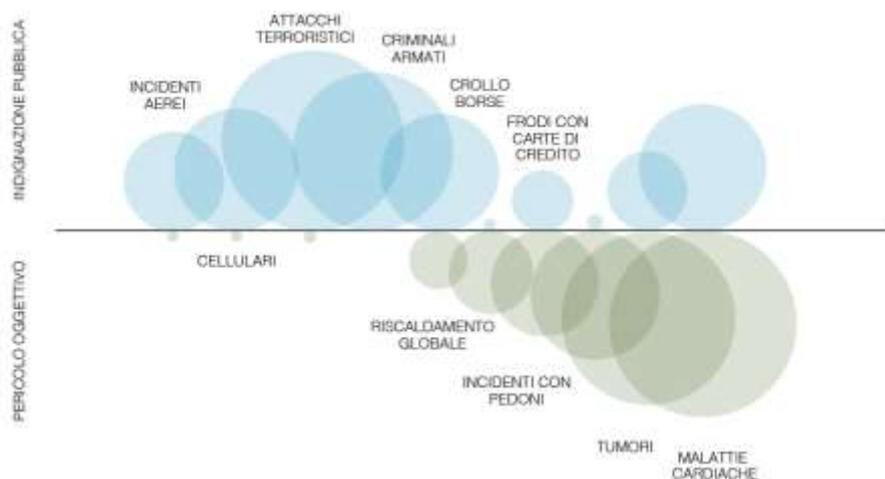
3. SE IL PANICO DIVENTA COLLETTIVO MOLTE PERSONE PROVANO ANSIA E DESIDERANO AGIRE A FAR QUALCOSA PUR DI FAR CALARE L'ANSIA, E QUESTO PUÒ GENERARE STRESS E COMPORTAMENTI IRRAZIONALI E POCO PRODUTTIVI.

4. FARSI PRENDERE DAL CONTAGIO COLLETTIVO DEL PANICO CI PORTA AD IGNORARE I DATI OGGETTIVI E LA NOSTRA CAPACITÀ DI GIUDIZIO PUÒ AFFIEVOLIRSI.

5. PUR DI FARE QUALCOSA, SPESSO SI FINISCE PER FARE DELLE COSE SBAGLIATE E A IGNORARE AZIONI PROTETTIVE SEMPLICI, APPARENTEMENTE BANALI MA MOLTO EFFICACI.

¹ www.psy.it: vademecum psicologico coronavirus per cittadini

6. SPESSO TROPPE EMOZIONI IMPEDISCONO IL RAGIONAMENTO CORRETTO E FRENANO LA CAPACITÀ DI VEDERE LE COSE IN UNA PROSPETTIVA GIUSTA E PIÙ AMPIA.
7. È DIFFICILE CONTROBATTERE LE EMOZIONI CON I RAGIONAMENTI.
8. QUESTA SEMPLICE FIGURA PERMETTE DI VEDERE LA PAURA DEL CORONAVIRUS IN PROSPETTIVA.

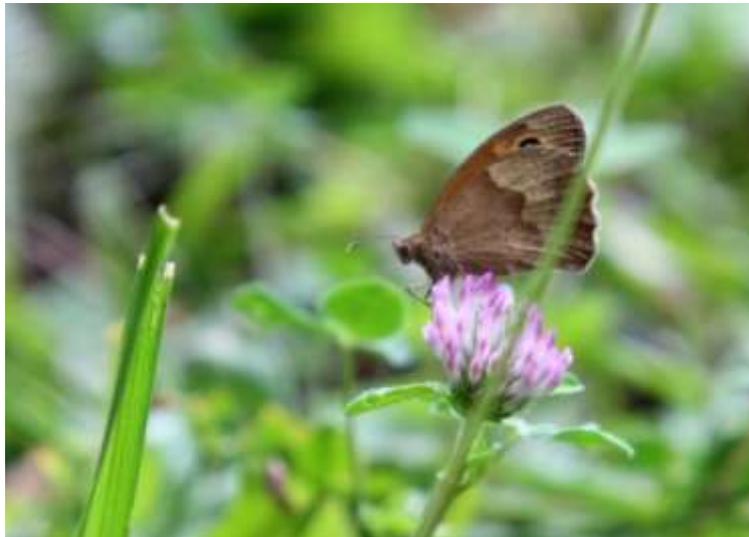


La figura mostra nella parte superiore i pericoli di cui si ha più paura di quanta se ne dovrebbe avere. In questi casi l'indignazione pubblica può suscitare panico e, di conseguenza, ansie sproporzionate e dannose. Nella parte inferiore, al contrario, ci sono i pericoli a cui siamo abituati e che non provocano paure. La sproporzione tra le aree dei due cerchi mostra quanta differenza c'è tra paure soggettive e pericoli oggettivi. (Fonte: Paolo Legrenzi, A tu per tu con le nostre paure. Convivere con la vulnerabilità, Il Mulino, 2019).

9. LA FIGURA MOSTRA COME L'INDIGNAZIONE PUBBLICA SUI MEDIA ACCENTUA ALCUNE PAURE CHE PORTANO A SOTTOVALUTARE ALTRI PERICOLI A CUI SIAMO ABITUATI E IL CORONAVIRUS, ESSENDO UN FENOMENO IMPROVVISO E SCONOSCIUTO, INDUCE PANICO PERCHÉ SOLLEVA L'INDIGNAZIONE PUBBLICA.
10. SIAMO PREOCCUPATI DELLA VULNERABILITÀ NOSTRA E DEI NOSTRI CARI E CERCHIAMO DI RENDERLI INVULNERABILI, MA LA RICERCA OSSESSIVA DI QUESTA INVULNERABILITÀ CI RENDE ECCESSIVAMENTE PAUOSI E INCAPACI DI AFFRONTARE IL FUTURO PERCHÉ TROPPO RINCHIUSI IN NOI STESSI.

Nei momenti di emergenza in cui la paura e l'irrazionale 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 basati su dati oggettivi.

Ecco alcuni consigli per il benessere psicologico



- ☺ evitare la ricerca compulsiva di informazioni. Scegliere 2 momenti al giorno per informarsi e il canale attraverso il quale si vuole farlo, perché l'esposizione continua alla mole di informazioni comporta uno stato perenne eccitatorio del nostro sistema di allerta
- ☺ usare e diffondere fonti informative affidabili
 - Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>
 - Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>
- ☺ parlare e passare del tempo con la famiglia
- ☺ parlare dei problemi con qualcuno di cui ci si fida
- ☺ mantenere vive le relazioni sociali ricordando che possono essere curate anche a distanza attraverso per esempio il cellulare, i social, il web...
- ☺ seguire un'alimentazione equilibrata
- ☺ fare degli esercizi di attività fisica
- ☺ curare la comunicazione con le persone più fragili, come per esempio bambini, anziani, persone affette da gravi patologie. Spiegare loro cosa succede e come affrontarlo con un linguaggio adeguato, creando anche occasioni di ascolto.
- ☺ nei casi in cui non si riesca a gestire la paura e l'ansia non avere timore di parlarne e di chiedere aiuto ad un professionista
- ☺ fare attività che aiutano a rilassarsi come per esempio yoga, meditazione, leggere, ascoltare musica, cucinare, giardinaggio...

Se hai voglia ti proponiamo degli esercizi di yoga sul rilassamento e sulla respirazione. Con il respiro possiamo rilassarci, renderci più lucidi e presenti, possiamo renderlo nostro alleato in momenti di preoccupazione e di tensione. Praticare questi esercizi un po' tutti i giorni può avere effetti positivi. Fanne buon uso!



Rilassamento.m4a



Respirazione
Rettangolare.m4a



Respirazione
Yogica.m4a

INDICAZIONI PER I BAMBINI



La diffusione del Coronavirus ha mandato "in tilt" milioni di famiglie, costrette a rimanere a casa con i propri figli a causa della chiusura delle scuole. Quando un evento accade improvvisamente, come nel caso del Coronavirus, irrompe nella vita delle persone, frammentando l'equilibrio precedente e creando una situazione di allerta e disorientamento. Fortunatamente gli esseri umani, siano essi bambini o adulti, hanno buone abilità nel fronteggiare situazioni difficili a condizione che siano supportati adeguatamente.

In questi momenti i bambini hanno bisogno di fare affidamento sulle figure di riferimento ed è fondamentale che i genitori riescano a trasmettere quella sicurezza che fornisca loro la rassicurazione e gli permetta attivare le risorse adeguate alla loro fascia di età.

Come spiega l'associazione EMDR Italia², le reazioni più comuni possono essere le seguenti:

- ♥ **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

² <https://emdr.it>,

<http://www.ats-bg.it>

[/upload/asl_bergamo/gestionedocumentale/CORONAVIRUS_gestionestress_bambinieadulti_784_30839.jpeg](http://upload.asl_bergamo/gestionedocumentale/CORONAVIRUS_gestionestress_bambinieadulti_784_30839.jpeg)

- ♥ **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
- Queste sono reazioni normali soprattutto nella fase di cambiamento delle abitudini.

Alcuni consigli su cosa fare:

- ☺ **Riconoscere le proprie emozioni.** Non negare di avere paura, occorre far vedere che ci si difende con buon senso. I bambini imparano per modellamento, per imitazione: vedere due genitori che, seppur impauriti, non mostrano angoscia è fondamentale. Ad esempio dicendo: "sono preoccupato e per questo motivo mi disinfetto con il gel". Mi faccio vedere a usare il gel, come se fosse un gesto naturale. Con serenità, lo faccio sempre, davanti ai miei figli e piano piano li induco a farlo.
- ☺ **Dire la verità attenendosi ai fatti.** Dire la verità, in modo semplice, senza aggiungere particolari inutili e con parole adatte all'età dei figli. I bambini sono osservatori attenti e si preoccupano di più se percepiscono incongruenze.
- ☺ **Lasciare spazio alle domande e dimostrare un atteggiamento di disponibilità.** 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?"
- ☺ **Ricordare 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")
- ☺ **Creare un clima positivo.** E' importante diffondere calma e serenità per garantire il benessere psicofisico e allontanare stress e ansia
- ☺ **Far sapere ai bambini che provare paura o essere preoccupati è normale.** Spiegare che tutti i sentimenti vanno bene (normalizzazione e validazione delle reazioni)
- ☺ **Lasciare parlare i bambini dei loro sentimenti** e rassicurarli che, anche se è tutto molto brutto, insieme le cose si possono affrontare. In questo modo per i genitori sarà più facile monitorare lo stato d'animo in cui si trovano e aiutarli in maniera più appropriata
- ☺ **Non usate frasi come:** "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
- ☺ **Trovare il modo di garantire il più possibile che le principali abitudini dei bambini non vengano stravolte.** Mantenere una routine, per quanto possibile, e uno degli elementi che può concorrere a dare calma e serenità ai bambini in un momento delicato, in cui l'assenza dalla scuola e la ridotta socialità possono generare ansia e paura

- ☺ **Rispettare gli orari e le abitudini principali.** Mantenere lo stesso orario della sveglia mattutina e dei pasti aiuterà i vostri figli a non perdere il ritmo quotidiano a cui sono abituati. Può essere sicuramente di aiuto anche vestirsi in abbigliamento diurno
- ☺ **Coinvolgere i bambini nella programmazione della giornata.** Renderli più partecipi dell'organizzazione della famiglia, può essere utile provare a coinvolgere i bambini nella pianificazione delle giornate e ascoltare le loro proposte e idee per la gestione del tempo insieme. Provate nel limite del possibile a fare di necessità virtù: "dobbiamo rimanere reclusi in casa? Giochiamo insieme, guardiamo insieme un film e commentiamolo insieme, parliamo senza l'orologio in mano e gli affanni quotidiani"
- ☺ **Seguire un'alimentazione sana.** Passare molto tempo a casa può indurre alla noia e quindi anche ad abitudini alimentari sbagliate. Per questo è ancora più importante mantenere sani stili di vita e un'attenzione alla qualità degli alimenti, evitando il consumo eccessivo di merendine, bevande gassate e altri cibi poco salutari
- ☺ **Movimento e attività fisica.** In questi giorni in cui potrebbe aumentare la sedentarietà e diminuire la socialità, tra le attività è bene mantenere costante il movimento e gli esercizi fisici che possono essere fatti anche a casa o all'esterno se si ha a disposizione un giardino proprio.
- ☺ **Rinforzare l'uso corretto della tecnologia.** Rendere produttivi, con un giusto equilibrio, smartphone, tablet, computer etc. Se i vostri figli sono già un po' più grandi (quindi probabilmente già possessori di smartphone), fatevi mostrare i video che si scambiano con i compagni sui gruppi Whatsapp e cercate di commentarli insieme
- ☺ **Non lasciate i bambini da soli davanti alla TV o alla radio.** Le persone esposte hanno il naturale bisogno di dare un significato all'accaduto e per questo passano molto tempo a ricercare notizie in TV, internet e 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, 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.
- ☺ **Incentivare la didattica on line.** È fondamentale che i genitori e gli adulti supportino e incoraggino i bambini e i ragazzi all'utilizzo degli strumenti che verranno forniti dalle scuole per la didattica on line, supportando i più piccoli nello svolgimento dei compiti in questa nuova modalità e incoraggiandoli a vivere questa nuova esperienza come un'opportunità per imparare qualcosa di nuovo;
- ☺ **Dedicare un tempo al gioco, mantenendo attiva la mente.** Per i più piccoli la mancanza della scuola renderà le giornate più lunghe. Per questo motivo è importante trovare nuovi modi di far trascorrere loro il tempo libero, soprattutto quando sono in casa, dando anche l'opportunità ai bambini di esprimere i loro sentimenti rispetto alla situazione che stanno vivendo, ma anche facendo tenere loro allenata la mente. Costruire nuove storie, disegnare fumetti rendendo il virus un personaggio e poi dare spazio alle attività quotidiane della gestione della casa: anche cucinare insieme può diventare un modo affascinante per dare ai bambini la possibilità di fare piccole equivalenze mentre pesano gli ingredienti per fare una torta!

- ☺ **Disegnare è facile e importante.** Utilizzare lo stop forzato dalla scuola in maniera pratica e intelligente è utile per coinvolgere i più piccoli in maniera divertente. Un'idea simpatica è quella di invitarli a disegnare le forme bizzarre che questo virus può avere: sarà un gioco stimolante e perfetto per renderli più partecipi e attivi
- ☺ **Amicizie e relazioni sono importanti, anche se da casa!** Mantenere i contatti, tramite l'online, con le persone che ci stanno a cuore. La rete può aiutarci ad accorciare le distanze
- ☺ **Sensibilizzare bambini e ragazzi sull'importanza delle norme igieniche**

Margherita e il Coronavirus: una storia illustrata per raccontare ai bambini più piccoli cosa sta succedendo

https://www.policlinico.mi.it/uploads/fom/attachments/pagine/pagine_m/78/files/allegati/546/storia_di_un_coronavirus_-_alfabetico_-_secondo_finale.pdf

La sfida al Coronavirus spiegata ai bambini, come se fosse una partita di pallone

<https://tg24.sky.it/cronaca/2020/03/10/coronavirus-bambini-partita-pallone.html>

Il Coronavirus spiegato ai bambini dai bambini

<https://www.youtube.com/watch?v=BGHwUs9ISLg>

Lo psicologo Alberto Pellai ha condiviso sul Corriere della Sera un racconto molto utile da leggere ai bambini che spiega il Coronavirus e una lettera ai nostri ragazzi e ai nostri figli. Di seguito i link:

- https://www.corriere.it/cronache/20_febbraio_23/caro-bambino-ecco-perche-coronavirus-ci-fa-tanta-paura-ma-tu-non-devi-temere-13e9f8c8-5636-11ea-b447-d9646dbdb12a.shtml?refresh_ce-cp
- https://www.corriere.it/scuola/secondaria/20_marzo_10/coronavirus-lettera-nostri-figli-cari-ragazzi-tempo-responsabilita-2a78a642-62a8-11ea-a693-c7191bf8b498.shtml?refresh_ce-cp

SUGGERIMENTI UTILI PER LA TERZA ETÀ



L'associazione EMDR Italia³ ci dà alcuni preziosi consigli che aiutano le persone anziane ad affrontare questa emergenza del Coronavirus.

Aver paura è normale, la paura che ti spinge a seguire le indicazioni che ti vengono date dai medici, come non uscire e isolarti, è una paura protettiva: **ASCOLTALA!**

In questi giorni potresti sentirti isolato o abbandonato, avvertire solitudine, irritabilità o confusione, ansia e pensieri che continuano a tornare. Queste reazioni sono il modo attraverso cui la tua mente sta reagendo allo stress. Vorremmo spiegarti che lo stare nella tua casa ti viene richiesto come contributo per aiutarti e aiutare. 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.

Ecco alcuni suggerimenti:

- ☺ **L'informazione è importante**, meglio consultare solo fonti istituzionali come il *Ministero della Salute* e l'*Istituto Superiore di Sanità*⁴
- ☺ **Segui le norme igieniche** consigliate dal *Ministero della Salute*
- ☺ Potresti sentirti:
 - **isolato o abbandonato**
 - **avvertire solitudine**
 - **irritabilità**
 - **confusione**
 - **ansia e pensieri che continuano a tornare**
- ☺ Queste sono tutte reazioni **normali** in seguito a situazioni di stress

³ <http://www.ats-bg.it>

/upload/asl_bergamo/gestionedocumentale/CORONAVIRUS_gestionestress_anzianiepazientifragili_784_30845.jpeg

⁴ Vedi link a pag. 4

- ☺ **Spegni la TV, la radio e il web.** Scegli solo un momento al giorno lontano dal riposo notturno per informarsi
- ☺ **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 a tenerti in forma.
- ☺ **Riposati adeguatamente.** Attività rilassanti serali possono aiutarti a ritrovare la serenità per il sonno.
- ☺ **Mangia nel modo più regolare possibile e bevi 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
- ☺ **Parla dei problemi con qualcuno di cui ti fidi.** Scegli le persone con le quali avere un confronto positivo. Le emozioni positive aiutano.
- ☺ **Ricordati di conversare di altro.** Racconta la tua infanzia ai tuoi nipoti, come si passava il tempo senza tablet, giochi elettronici e internet.

Se hai voglia, leggi l'articolo di Ferruccio de Bertoli sul Corriere della Sera

"I nostri cari anziani da ringraziare e aiutare"

https://www.corriere.it/opinioni/20_marzo_14/i-nostri-cari-anzianida-ringraziare-aiutare-f5253e32-6627-11ea-a287-bbde7409af03.shtml?refresh_ce-cp



Un grande grazie ai medici, infermieri e personale sanitario che senza sosta lavorano e cercano di fronteggiare non senza qualche difficoltà e carenza, questa emergenza!



Tutti insieme cerchiamo di fare una risorsa di oggi e di domani nel solco della speranza, della fiducia, dell'ottimismo e del crederci.

Crediamo nel nostro sistema sanitario e nella ricerca.

Crediamo in tutti noi che con regole e comportamenti coscienti possiamo salvaguardare noi stessi e gli altri, riuscendo a rinascere da un momento che si spera ben presto potremmo lasciarci alle spalle e ricordare come un brutto ricordo!