

Le emozioni più comuni di tempi del coronavirus (Covid19).

Piccolo Vademecum

Dott.ssa Paola Minacapelli- Psicologa Psicoterapeuta Associazione
Emdr Italia



Emergenza

- Circostanza in cui **un evento devastante** di origine naturale o provocato dall'uomo, in modo inaspettato ed improvviso **crea un clima di attivazione, di allerta**, di urgente bisogno **accompagnato da tentativi immediati di soccorso**.
- **Il 31 gennaio 2020**, il Consiglio dei Ministri dichiara **lo stato di emergenza** in conseguenza del rischio sanitario connesso all'infezione da Coronavirus.
- **Al Capo del Dipartimento della Protezione Civile**, Angelo Borrelli, è affidato il **coordinamento degli interventi necessari a fronteggiare l'emergenza sul territorio nazionale**

Coronavirus

- ➔ Stiamo vivendo una **situazione in costante divenire**, dove la **quotidianità** e gli aspetti, che fino a poco tempo fa, ci **davano certezza diventano instabili**.
- ➔ Pensiamo al fatto di non poter più uscire per lavorare o ritrovarsi con gli amici o semplicemente fare una passeggiata.



L'emozione della Paura ai tempi del covid-19

- La paura, **emozione primaria**, è **fondamentale** per la nostra difesa e **sopravvivenza**: se non la provassimo non riusciremmo a metterci in salvo dai rischi e pericoli.
- **Una limitata dose di paura e allerta sono necessarie**, anzi fondamentali per potersi attivare senza perdere di lucidità.
- **Seguire le preziose** indicazioni delle autorità e del personale sanitario **può essere di grande aiuto**.

PAURA



Pauro

Sottostima del rischio vs Sovrastima

- Se la paura è **sottostimata** può portare a mettere in atto **comportamenti non protettivi per noi e/o per gli altri** (*ad esempio non chiamare il medico se si ha la febbre o difficoltà respiratorie, oppure uscire e non rispettare le restrizioni*).
- Se il livello di paura cresce può diventare **Panico con la sintomatologia tipica o Ansia generalizzata**, per cui il pericolo di contagio viene generalizzato percependo ogni situazione come rischiosa ed allarmante.
- La Paura può prendere la forma **dell'ipocondria**, intesa come tendenza a eccessiva preoccupazione per il proprio stato di salute percependo **ogni minimo sintomo come un segnale inequivocabile di infezione da Coronavirus**.

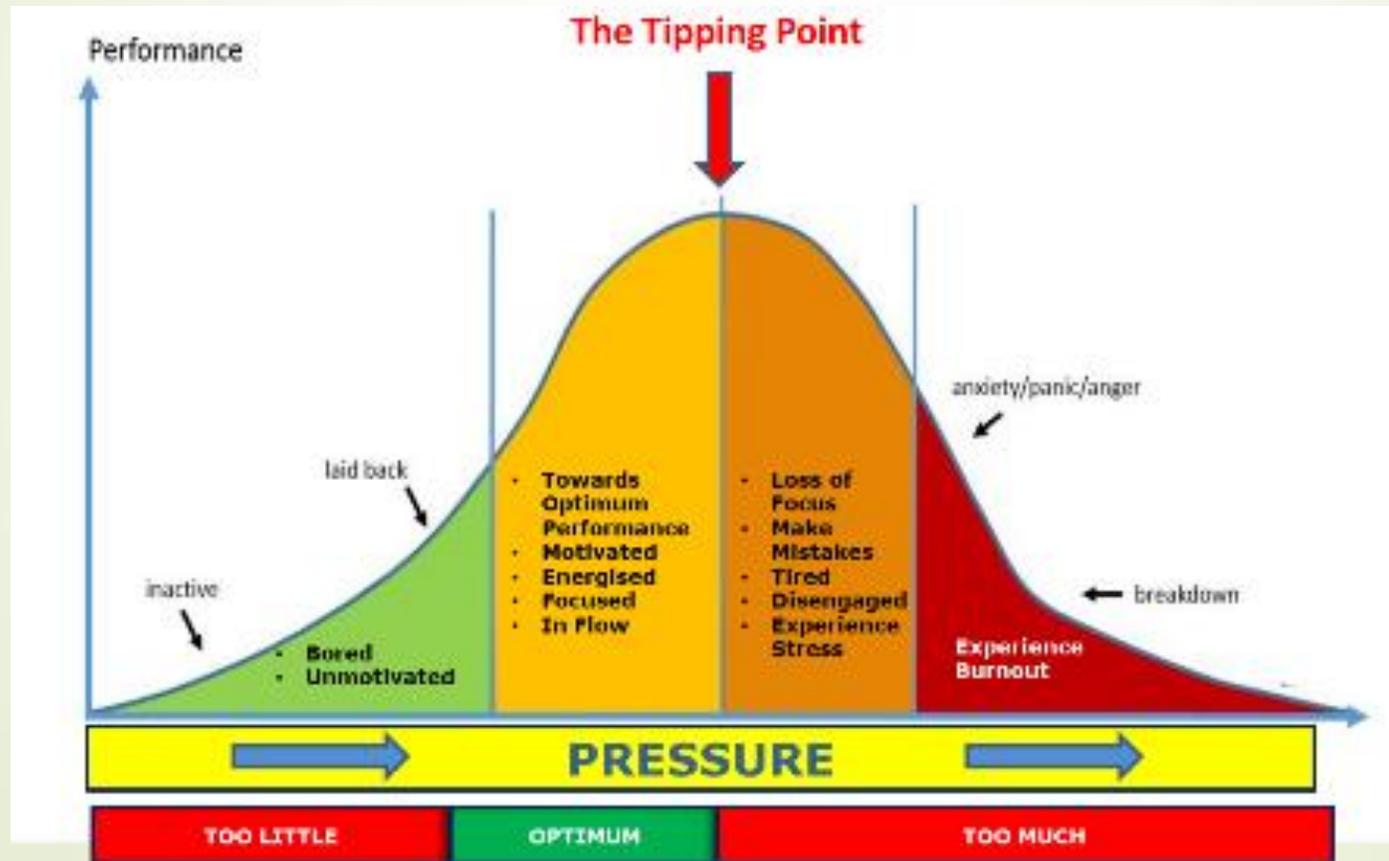


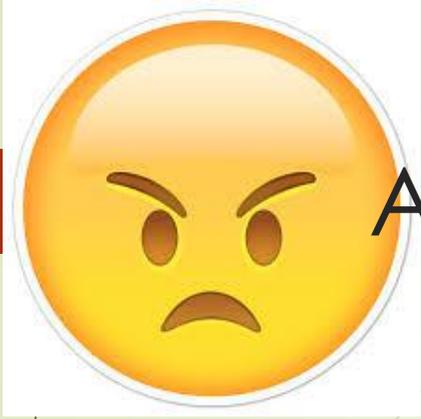
Coronavirus

Nemico Invisibile

- La vita procede “normalmente”, **non percepisco il rischio, lo reputo “lontano da me”** (Cina, poi Codogno...ora?) e non metto in campo comportamenti di auto-protezione e di protezione di comunità
- **Mi sento costantemente sotto minaccia** e in balia di un nemico invisibile che può contagiare me e i miei cari in ogni momento. Terrore e ansia.
- Alcune persone al senso di impotenza reagiscono cercando di **identificare un colpevole per tornare** a percepire **un livello di controllo** su cosa fare, come e chi punire (*rabbia e giudizio verso gli “untori”; ricerca compulsiva di informazioni in internet, su teorie alternative che indicano “un colpevole”*)

In altre parole, sarà importante seguire le indicazioni delle autorità sanitarie richiede un minimo di attivazione e il limite fra una funzionale attivazione (eustress o stress positivo) e un eccesso di allerta con comportamenti poco lucidi e controproducenti (distress o stress negativo) è sottile



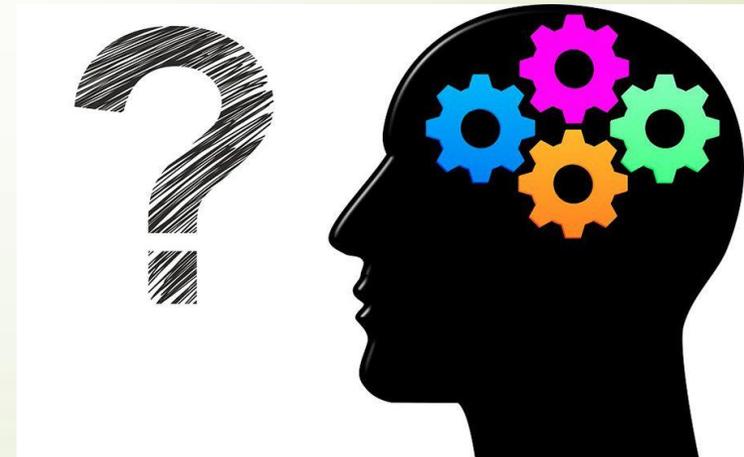


ATTENZIONE AD ALCUNI COMPORTAMENTI

- Affollare i supermercati per rifornirsi ossessivamente di scorte alimentari ha portato a concentrare parecchie persone in spazi chiusi con la possibilità di favorire la diffusione del virus oppure far mancare certi alimenti a chi non era subito al supermercato.
- Come scappare da Milano (corsa all'ultimo treno) è stato un altro esempio di comportamento irrazionale, controproducente e molto pericoloso.
- Entrambi portano ad un **CONTAGIO DELLA PAURA** anziché ad un suo contenimento

Possibili risposte in situazioni di stress

- Disturbi del sonno
- Difficoltà di concentrazione
- Difficoltà di memoria
- Pericolo di incorrere in abuso di sostanze (alcol, farmaci..)
- Affaticamento, mancanza di energia
- Irritabilità/irrequietezza
- Isolamento/chiusura



Altre possibili risposte in situazioni di stress

- **Intrusività**: immagini ricorrenti, memorie involontarie e intrusive dell'evento (flashback), (per esempio rivedere i soccorritori che portano via in ambulanza proprio padre con “tute d'astronauti”, pensieri continui e intrusivi sulla possibilità di essere entrati in contatto con una persona potenzialmente positiva, ecc.)
- **Evitamento**: tentativo vano di evitare pensieri o sentimenti correlati al Coronavirus (per esempio non contattare il medico anche in caso di tosse e febbre per paura di fare il tampone, ridicolizzare quanto sta accadendo per non entrare in contatto con la paura, cambiare discorso non appena si parla di Coronavirus)
- **Iperattivazione**: Stato di allerta alta ad ogni nuova notizia, tachicardia quando si viene a conoscenza del primo caso positivo nella propria città



Altre possibili risposte in situazioni di stress

- ➔ **Umore depresso e/o pensieri persistenti e negativi.** Credenze e aspettative negative su di sé o sul mondo.
- ➔ **Senso di colpa per essere sopravvissuto o per non avere riportato danni fisici e/o a cose** (per esempio sentirsi in colpa nei confronti delle persone che hanno avuto casi positivi al Coronavirus in famiglia; non riuscire a guardare negli occhi un altro cittadino perché ha perso la madre per il Coronavirus)

Come affrontare la situazione?



Cosa FARE

- Scegliere in quali momenti della giornata informarsi
- Prediligere le fonti ufficiali
- Riposarsi e mangiare nel modo più regolare possibile e bere acqua
- Parlare e passare del tempo con la famiglia e gli amici (telefonicamente)
- Parlare dei problemi con qualcuno di cui ci si fida
- Fare attività che aiutano a rilassarsi
- Segui i consigli sulle norme di igiene indicate dal Ministero della Salute

Cosa NON FARE



- Non passare tutta la giornata con la TV accesa su notiziari o programmi su Covid-19
- Non cercare informazioni su siti non ufficiali
- Non fare uso di droghe, fumo o alcol
- Non dormire tutto il giorno
- Non lavorare in continuazione senza mai riposarsi
- Non isolarsi dalla famiglia o dagli amici
- Non dimenticare i consigli sulle norme di igiene

Come raccontare il Coronavirus ad un bambino

- ▶ 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 immagini 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.
- ▶ Lo psicologo Alberto Pellai ha condiviso un racconto molto utile da leggere ai bambini che spiega il coronavirus, link:
- ▶ <https://www.corriere.it/cronache/20-febbraio-23/caro-bambinoecco-perche-coronavirus-ci-fa-tanta-paura-ma-tu-non-devi-temere/3e9f8c8-5636-11ea-b447-d9646adbdb12a.shtml?refres>.
- ▶ video: Il Coronavirus spiegato da un bambino
<https://www.youtube.com/watch?v=BGHwUs9ISLg>
- ▶ Per adulti e bambini: video lavaggio mani con emozione positiva
<https://www.youtube.com/watch?v=b5KVxlq76Rc>



Ricapitolando

- ▶ Quando ci troviamo **di fronte a un forte stress (come il Codiv-19)** **se da un lato** mettiamo **in atto risposte adattive** che ci permettono di affrontare la situazione al meglio, **dall'altro possiamo sperimentare irritabilità, aggressività, disturbi del sonno e della concentrazione.** Tutti comportamenti normali e legittimi che, tuttavia, se tendono a mantenersi e ad aumentare nel tempo, ci impediscono di vivere al meglio delle nostre possibilità.
- ▶ **Occuparci di noi** e di come stiamo non ci impedirà di provare stress, ma **potrà aiutarci a ridurlo, contenerlo e limitarne gli effetti,** permettendoci di affrontare al meglio la situazione stressante.

CORONAVIRUS: COME AFFRONTARLO

Consigli per la gestione della paura per bambini e adulti

Scegli due momenti al giorno per informarti e il canale attraverso il quale farlo. L'esposizione continua alle informazioni è inutile e favorisce la paura e lo stato d'allerta.

Potrebbe capitarti di provare paura o agitazione: è una reazione normale, sappiamo che parlare delle tue emozioni può aiutare a sentirti meglio.

Quando è possibile, mantieni le tue abitudini ordinarie nel rispetto delle regole di comportamento suggerite alla comunità a cui appartieni.

Mantieni il più possibile la regolarità del sonno.

Ricorda che un atteggiamento positivo aiuta te e la collettività.

Segui le norme igieniche consigliate dal Ministero della Salute.

L'informazione è importante, meglio consultare solo fonti istituzionali: Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità e ATS Bergamo.

Potresti sentirti a volte in difficoltà a concentrarti o a prendere decisioni, anche questo aspetto è normale conseguenza dello stress.

Stai con le persone che puoi frequentare e che ti fanno stare bene: questo permette di rasserenare la mente e calmare la paura.

Racconta la verità in modo semplice.

Scegli immagini e informazioni adeguate. Scegli un momento al giorno da dedicare insieme alla visione delle informazioni per poter rendere comprensibile e rassicurante il contenuto.

Trasmetti affetto, sicurezza e attenzione.

Permetti ai bambini di mantenere abitudini piacevoli: gioco, attività scolastiche, attività all'aria aperta.

Dichiara 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 delle azioni di cura.

PER TUTTI

CON I BAMBINI



CORONAVIRUS: COME AFFRONTARLO

Consigli e suggerimenti per anziani e pazienti fragili

Mantieni il più possibile le tue abitudini. Il "fare" allenta le tensioni: continua a cucinare se ti piace cucinare, svolgi piccoli lavoretti, leggi un buon libro, occupati della casa o dell'auto.

Riposati adeguatamente: attività rilassanti serali possono aiutarti a ritrovare la serenità per il sonno.

Parla e passa del tempo con la famiglia e gli amici. Si può comunicare anche in modi diversi. Fatti spiegare da chi sa già farlo come videochiamare 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 tu stai bene e continui a stare bene anche tutti quelli intorno a te saranno sollevati.

Segui le norme igieniche consigliate dal Ministero della Salute.

L'informazione è importante, meglio consultare solo fonti istituzionali: Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità e ATS Bergamo.

Attività fisica: qualche semplice esercizio di ginnastica in casa (utile anche la cyclette) può aiutarti a tenerti in forma.

Mangia nel modo più regolare e salutare possibile.

Spegni la TV, la radio e il web. Scegli un solo momento al giorno, lontano dal riposo notturno, per informarti e il canale attraverso il quale vuoi farlo.

SUGGERIMENTI

Aver paura è normale. La paura che ti porta 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 ricorrenti. Queste reazioni sono il modo attraverso cui la tua mente sta reagendo allo stress.

Stare in casa ti viene richiesto come contributo per aiutarti e per 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.

CONSIGLI



NON SEI SOLO

Se ti senti in difficoltà in relazione a quanto sta capitando e hai bisogno di parlare con qualcuno puoi contattare il numero **339-2529960** il mercoledì e il venerdì dalle 15 alle 17 per ricevere un supporto psicologico telefonico.



Anche se il timore avrà sempre più argomenti, tu scegli la speranza. (Seneca)

Grazie!!

