

# Coronavirus, l'Ordine degli psicologi: “Fase di stress acuto, pronti ad aiutare chi opera in prima linea”



L'emergenza **Covid -19** è soprattutto un **dramma sociale** che ha modificato drasticamente il nostro quotidiano. Le preoccupazioni legate all'incertezza del futuro, il forzato **isolamento sociale** e le preoccupazioni di chi vive in prima linea l'emergenza sono causa di forte stress. Sia chi semplicemente è costretto a rimanere in casa, sia nelle situazioni più problematiche come quelle dei parenti dei ricoverati negli ospedali, così come i medici, gli infermieri e le forze dell'ordine che devono garantire la gestione della pandemia. Di questo lato drammatico che si trascinerà una volta finita l'emergenza ne parla il presidente dell'Ordine degli psicologi di Puglia **Vincenzo Gesualdo** insieme a **Laura Corvaglia** e **Anna Palumbo**, membri della **task force** dell'emergenza Coronavirus dell'Ordine psicologi di Puglia.

## **Presidente, perché l'aspetto psicologico generato dall'emergenza Covid-19 non va trascurato?**

L'emergenza che stiamo vivendo rappresenta un disastro di tipo collettivo in quanto tale può compromettere la struttura del nostro tessuto sociale. Ci troviamo di fronte ad un evento critico che esula dalla nostra normale capacità di fronteggiare un evento, perché più grande di noi.

La nostra quotidianità, e gli aspetti che fino a qualche tempo fa ci davano certezza, ora sono instabili e fuori dal nostro controllo. Questo potrebbe generare, soprattutto in soggetti predisposti, un senso di impotenza e di perdita di controllo portando nel tempo allo sviluppo di un disturbo post traumatico da stress. Per cui contenere, normalizzare le reazioni da stress ad un evento anormale, attraverso un adeguato supporto psicologico, potrebbe arginare problemi futuri, rappresentando un importante intervento di prevenzione.

## **Tantissime sono ancora le persone che, nonostante la gravità della situazione, continuano ad uscire per esigenze non strettamente necessarie. Come mai si ha così difficoltà nel rimanere a casa?**

Le motivazioni possono essere di due tipi: da un lato, la paura generata da questa situazione per alcuni soggetti può essere talmente difficile da gestire che viene negata e, all'apparenza, sminuita la gravità dell'evento. D'altro canto facciamo molta fatica a interrompere le nostre abitudini prevedibili e rassicuranti che ci fanno sentire attivi e produttivi. Inoltre, lo stare forzatamente a contatto con le persone per noi significative potrebbe far emergere problematiche fino ad ora trascurate e renderne obbligatoria, per quanto faticosa, la risoluzione.

## **Quali sono i disagi che possono insorgere in questo periodo di forte isolamento sociale? E quali sono i comportamenti da adottare?**

Sicuramente stiamo assistendo ad un aumento dell'ansia. La paura può degenerare in panico per cui un pericolo limitato e contenuto di contagio viene generalizzato, percependo ogni situazione come rischiosa ed allarmante.

La paura può diventare ipocondria, vale a dire un'eccessiva preoccupazione per il proprio stato di salute, interpretando ogni minimo sintomo come un segnale inequivocabile di infezione da Coronavirus.

L'isolamento, come stiamo osservando nei nostri pazienti e non solo, può far precipitare disturbi psichici già esistenti. Per cui è importante mettere in atto una serie di comportamenti protettivi. Per questo è importante informarsi una o due volte al giorno solo attraverso canali ufficiali, preferibilmente non prima di andare a dormire per evitare ripercussioni sul riposo notturno. Mangiare il più regolarmente possibile e bere acqua, parlare e passare del tempo con la famiglia e gli amici, parlare dei problemi con qualcuno di cui ci si fida, fare attività che aiutano a rilassarsi ed esercizio fisico, trovare modi per aiutare gli altri nel momento di crisi ed essere coinvolti nelle attività della comunità, ovviamente attraverso canali digitali.

Tra i comportamenti potenzialmente dannosi, invece, si sconsiglia il fare uso di droghe, fumo o alcol, dormire tutto il giorno, lavorare in continuazione senza mai riposarsi, isolarsi dalla famiglia o dagli amici, non mantenere le regolari abitudini igieniche, abbuffarsi e non svolgere attività fisica.

### **In questo periodo di ansia e paura come devono agire i genitori affinché possano comunicare al meglio con i propri figli?**

È necessario esporre i bambini a informazioni chiare e reali, filtrate in base all'età, in modo che possano essere comprese. È importante non sovraesporli a immagini e notizie non adatte al loro livello di comprensione. Si può spiegare la situazione anche attraverso delle storie e ovviamente spiegare ai bambini che ci sono dei medici che si stanno occupando del coronavirus.

È importante dare sicurezza ai bambini, essere coerenti e non negare ma affrontare insieme le normali emozioni di paura per non generare confusione ed eventualmente fare squadra su cosa abbiamo il potere di fare per combattere il Coronavirus.

### **Che tipo di supporto psicologico necessitano le persone più fragili in questo momento?**

Per le persone più fragili e più a rischio come anziani, persone con patologie preesistenti e gli operatori sanitari, è importante un intervento psicologico orientato al contenimento di reazioni emotive e stress eccessivi che possono sfociare in panico o peggio ancora depressione, impattando sul sistema immunitario indebolendolo ed esponendo ancora di più la persona al pericolo di contagio.

### **Spesso viene trascurato il lato umano di tale vicenda. Tantissimi sono i parenti che non riescono a comunicare con i propri cari ricoverati. Come i medici e gli psicologi stanno affrontando lo stress legato a tale situazione?**

Il supporto che come Ordine Psicologi Puglia stiamo offrendo al personale sanitario è orientato soprattutto ad aiutare i medici a tollerare alcuni aspetti di questa emergenza che non possono essere modificati, come per esempio assistere alcuni pazienti telefonicamente, non avendo il pieno controllo della situazione e a rimanere orientati su quello che è in loro potere fare.

### **Si parla poco anche delle preoccupazioni di chi in questa emergenza opera in prima linea come gli operatori sanitari, i volontari e le forze dell'ordine, a volte costretti ad operare con protezioni insufficienti. Come si possono supportare psicologicamente queste figure necessarie per la gestione della pandemia?**

Le persone che lavorano quotidianamente a contatto con sofferenze acute, nonostante tendano a sviluppare un'alta soglia di tolleranza allo stress, possono manifestare disturbi psicopatologici a breve o lungo termine e sono fortemente predisposte al rischio di **Burn Out**. Attraverso il supporto agli operatori cerchiamo di normalizzare le loro reazioni emotive e di fornire gli strumenti utili a contenere eventuali sintomi quali ansia, insonnia, difficoltà di concentrazione, suggerendo una serie di comportamenti specifici da mettere in atto, simili a

quelli elencati precedentemente. Dove però la situazione non dovesse rientrare attraverso il semplice supporto psicologico è importante chiedere un aiuto più specifico.

**L'Ordine degli Psicologi della Regione Puglia** ha istituito una Task Force di esperti in Psicologia dell'emergenza a sostegno del Personale medico sanitario al numero verde **800 01 02 40**. A sostegno di tutti i cittadini, e nello specifico ai pazienti colpiti da Covid-19 e alle loro famiglie, sono stati predisposti i numeri di assistenza **347/1108358– 333/4698723**.

28 marzo 2020