Ordine degli Psicologi
della Regione Siciliana

Come vivere ai tempi del Coronavirus

Situazione attuale

Iniziato in Cina, il contagio si sta rapidamente diffondendo al resto del mondo.

Ad oggi l'Italia ha il maggior numero di casi, dopo Cina e Corea del Sud, ma la diffusione del virus riguarda soprattutto alcune regioni del nord, come Lombardia, Emilia Romagna e Veneto, mentre **in Sicilia si registra un numero maggiormente contenuto di contagi**.

Emergenza sanitaria e psicologica

L'emergenza, oltre che sanitaria, ha anche **notevoli ripercussioni psicologiche ed emotive** sia sulle singole persone che sulla popolazione generale, innescando vissuti non abituali e mettendo a dura prova l'equilibrio psichico soprattutto delle persone più fragili come ad esempio, bambini, anziani, persone affette da gravi patologie o particolarmente ansiose.

È un’emergenza diversa da molte altre, perchè il Covid-19 rappresenta un rischio **nuovo** ed **invisibile** che, per questo motivo, **allarma di più.**

Inoltre, basta accendere la **tv** o collegarsi ai **social media** per essere bombardati da **notizie oltremodo allarmistiche**, *fake news* o frutto della fantasia e delle paure di tanti che contribuiscono alla percezione amplificata del pericolo.

In tal modo l'**ansia** e le **paure** delle persone possono crescere a dismisura fino a diventare angoscia e panico che si traducono in **comportamenti irrazionali** come l'assalto ai supermercati o la ricerca continua e ossessiva di notizie sul tema.

La **percezione del rischio**, però, è un **processo soggettivo**: di fronte a un'emergenza sanitaria **alcune persone sono portate anche a sottostimare il pericolo e minimizzare**.

In questi casi **è più facile esporsi al contagio**, sottovalutando l'importanza di attuare comportamenti di protezione.

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

COME AFFRONTARE L'EMERGENZA

Nelle situazioni emergenziali come quella attuale sono fondamentali
2 aspetti:

✓ **Una regia unica degli organismi istituzionali**

E' essenziale seguire le direttive della Presidenza del Consiglio dei Ministri di concerto con il Ministero della Salute e il Dipartimento di Protezione Civile che si avvale, a sua volta, della consulenza del Comitato tecnico scientifico, ovvero di un gruppo di esperti creato appositamente per fornire indicazioni sulle misure di prevenzione necessarie a fronteggiare la diffusione del nuovo coronavirus.

✓ La comunicazione efficace

Elemento determinante per la gestione dell'emergenza.

Deve provenire da fonti autorevoli e deve essere calma, chiarificatrice, veritiera, non contraddittoria, che orienta, che chiede impegno senza allarmare chi ascolta.

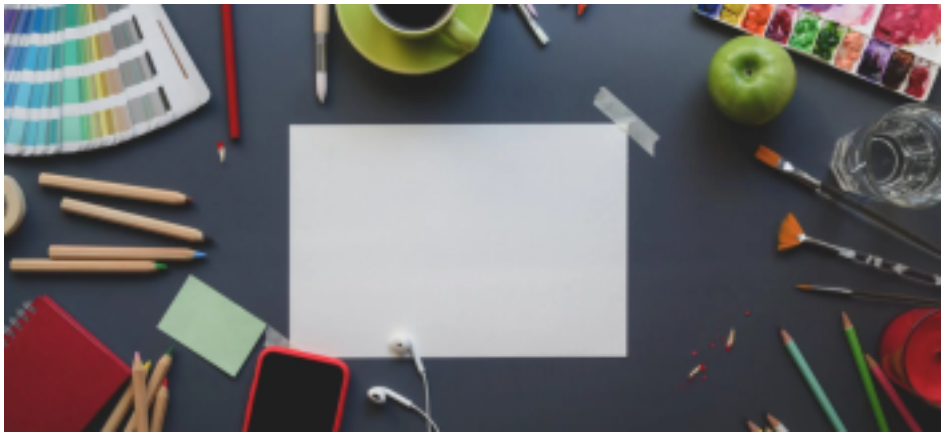
Mette in risalto le notizie positive senza sottovalutare i rischi.

BUONE PRASSI PER IL BENESSERE PSICOLOGICO

La situazione, come si sa, è in continuo divenire e gli esperti stanno lavorando costantemente per fornire le indicazioni più efficaci a contenere il problema e consentire il ritorno alla normalità quanto prima.

È sicuramente utile proporre **buone prassi**, **come quelle seguenti**, per il contenimento della paura e il benessere psicologico, fermo restando il rispetto delle misure contenute nel Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri dell'8 e 9 Marzo.

✓ Per quanto possibile, malgrado le misure che costringono a una rimodulazione delle proprie abitudini di vita, **impegnarsi in attività di cura di sé**



che aiutino a mantenere un sano **equilibrio emotivo** e possano salvaguardare quanto più possibile le proprie routine e la quotidianità.

✓ **Cercare informazioni attendibili dalle fonti ufficiali**, evitando di alimentare la paura con la diffusione di notizie non veritiere.

Dipartimento Nazionale di Protezione Civile:
www.protezionecivile.gov.it

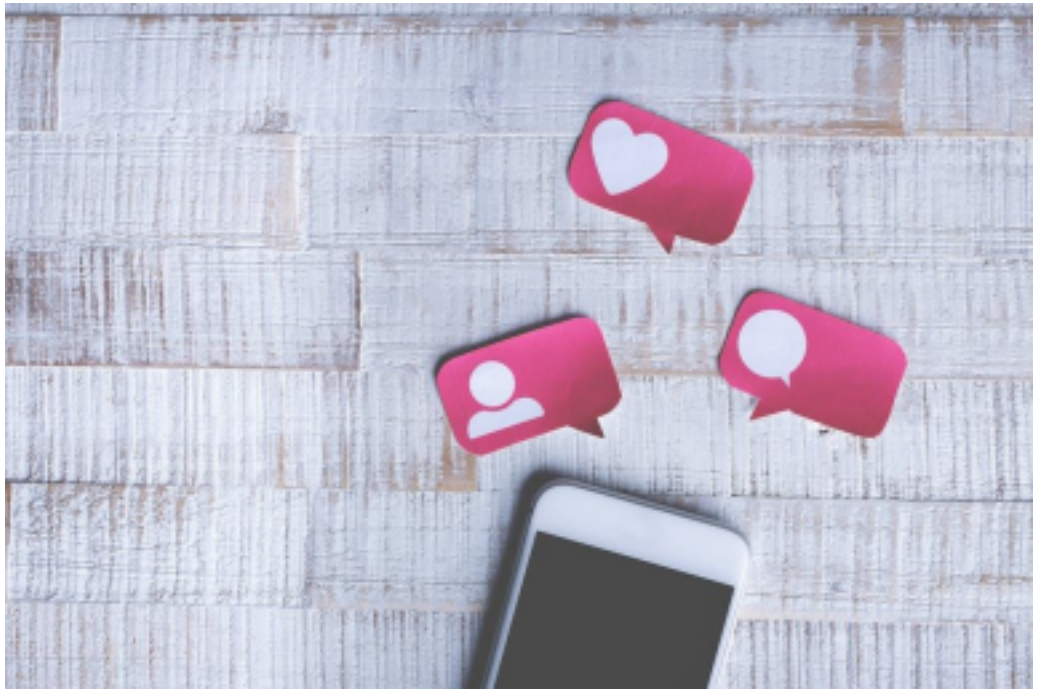
Ministero della Salute:

ww.salute.gov.it/nuovocoronavirus

Sito dedicato della Regione Sicilia:
www.siciliacoronavirus.it
Numero Verde: 800.45.87.87

✓ **Limitare la ricerca di informazioni a pochi momenti della giornata**, evitando di lasciarsi coinvolgere nella ricerca compulsiva di aggiornamenti da tv e social media, che generano vissuti di allerta e paura.

✓ **Cercare occasioni di condivisione in cui sperimentare la vicinanza** con familiari e amici, ricordando che le relazioni possono essere curate anche a distanza.



✓ **Ritagliarsi del tempo per attività rilassanti** come, ad esempio, la cucina, la lettura di libri, l'ascolto di musica, il bricolage, il giardinaggio.

Con i bambini possono essere particolarmente utili le attività manuali e la lettura di favole.

✓ **Curare in maniera particolare la comunicazione con le persone più fragili** come ad esempio, bambini, anziani, persone affette da gravi patologie o particolarmente ansiose. Per esempio, non esporli da soli al bombardamento di notizie, ma spiegare, con un linguaggio adeguato, quello che succede e come affrontarlo.

✓ **Gli anziani e chi soffre di particolari condizioni patologiche** sono più esposti al contagio e si confrontano con **maggiori angosce**.

Mostrare loro **vicinanza** e **offrire una occasione di ascolto** può essere importante.

✓ **I bambini percepiscono l'ansia dei genitori**: è importante fornire informazioni veritiere e rispondere alle loro domande.

✓ **Il silenzio dei genitori o il loro atteggiamento evasivo può amplificare i vissuti di pericolo**, trasmettendo l'idea che stia succedendo qualcosa di così grave che nemmeno gli adulti sanno cosa dire o fare.

✓ **Nei casi in cui non si riesca a gestire l'ansia o si sia esposti a stress intensi e/o prolungati**, come nel personale di soccorso, **è consigliabile consultare uno psicologo**, che può offrire un supporto professionale, adeguato e responsabile per ristabilire una condizione di benessere.

✓ **Ognuno di noi può fare qualcosa per proteggersi dal rischio di contagio**, a partire dal rispetto delle buone norme di prevenzione indicate dagli esperti e dei divieti imposti dalle autorità;

✓ **La salute è un bene collettivo** e l'emergenza in corso dimostra che è necessario il contributo di ognuno per limitare il contagio;

✓ **Le autorità stanno facendo tutto ciò che è necessario e possibile per fronteggiare la situazione.**

Ordine degli Psicologi
della Regione Siciliana

Il presente documento è stato realizzato dalla collaborazione tra Ordine degli Psicologi della Regione SIciliana, SIPEM SOS Sicilia e Psicologi per i Popoli Regione Sicilia

Si ringrazia per la stesura:
Dott.ssa Gandolfa Cascio
Dott. Carmelo Di Fresco
Dott.ssa Iana Guzzo
Dott.ssa Serena Vitulo