



Associazione per l'EMDR in Italia

CORONAVIRUS: COSA STA SUCCEDENDO

Linee guida per gli aspetti psicologici ed emotivi

In questi giorni il diffondersi del Coronavirus è da considerarsi un evento psicologicamente critico impattante nei nostri territori.

L'Ordine degli Psicologi ha diramato un comunicato disponibile a questo link:

<https://www.psy.it/lordine-degli-psicologi-sul-coronavirus-indicazioni-per-cittadini-e-psicologi-supporto-alle-autorita.html>

Come Associazione EMDR Italia vogliamo condividere con tutti i soci alcune riflessioni e linee guida da adottare a tutela della salute mentale individuale e collettiva.

La percezione del rischio nei cittadini è estremamente elevata e non allineata ai dati oggettivi di pericolosità. Una buona psicoeducazione può essere sostenuta dai dati ufficiali reperibili nei siti istituzionali:

- Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>
- Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

Gli effetti si stanno ancora osservando e studiando, quindi bisogna muoversi con cautela, ma sui dati disponibili in Italia ad oggi si comincia a notare che tali numeri ad oggi risultano sovrapponibili alle normali sindromi influenzali stagionali e il tasso di mortalità nella media delle influenze.

E' importante essere consapevoli del livello di efficienza e prontezza d'intervento delle nostre Istituzioni e reti sanitarie. Sono attivati una serie di Servizi e interventi per rilevare l'arrivo, l'andamento della diffusione del virus nonché per la cura dei contagiati in Nord Italia specialmente che altri paesi europei non sembrerebbero aver disposto con questa capillarità. Questo è un merito italiano per il forte orientamento al servizio che è stato dato alla sanità pubblica, sicuramente migliorabile ma evidentemente di livello.

Detto ciò a livello clinico mettere il focus su ciò che funziona a tutela della salute della popolazione è estremamente importante per i cittadini e per i nostri pazienti.

Sono state prese delle misure cautelari da parte delle Istituzioni molto significative e fortemente protettive per noi cittadini in via preventiva e in attesa di capire l'entità reale del problema che a livello internazionale era stato presentato come molto pericoloso e grave. Anche gli ospedali si sono attivati offrendo servizi. Nulla è stato perfetto e tutto è migliorabile ma la reazione c'è stata ed è stata messo in campo tempestivamente e capillarmente. Abbiamo delle buone risorse, possiamo vederle e installarle.



Associazione per l'EMDR in Italia

A fronte di una ancora incompleta valutazione del rischio sanitario, assistiamo invece ad una indubbia ed intensa traumatizzazione psicologica individuale e collettiva sulla base della “fama” che il virus aveva acquisito nei Paesi dove si era diffuso prima di arrivare in Italia.

L'evidente traumatizzazione psicologica si è evidenziata su due livelli: sia personale per le persone direttamente colpite, i familiari e i cittadini dei “focolai” che collettiva nel rispecchiamento e nelle immagini che provengono dall'angoscia collettiva.

A proposito di collettività ricordiamo che la folla non è il risultato della somma delle singole persone che la compongono, ma diviene una sorta di super organismo indipendente, che acquista un'identità e una volontà propria (Le Bon). Il singolo può perdere le sue caratteristiche per acquistare quelle della folla: una persona quando entra a far parte di una folla arriva a pensare e ad agire diversamente da quanto farebbe se fosse sola. Essendo i nostri pazienti soggetti già psicologicamente a rischio, sono i primi candidati a “sentire” e vivere come propria l'angoscia derivante dalla sovraesposizione mass mediatica e dal confronto con altri cittadini in preda all'angoscia.

La dinamica che si sta presentando è di un passaggio dal funzionamento del nostro sistema nervoso Vento vagale (livello di capacità riflessive e logiche) al sistema di Attacco e Fuga in cui è prioritaria l'azione difensiva disconnessa dalle capacità più evolute del sistema Vento vagale. Tale passaggio si rileva per esempio dai supermercati con scaffali vuoti, dai negozi poco affollati, dalle persone di origine cinese anche bambini che vengono isolate o addirittura maltrattate, ecc.

CONSIGLI PRATICI AI CITTADINI

1) Privilegiamo come fonti di informazioni soprattutto i canali ufficiali.

- Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>
- Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

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

2) Scegliere 2 momenti al giorno per informarsi e il canale attraverso il quale si vuole farlo

L'esposizione continua alla mole di informazioni via web, radio e TV fa rimanere in stato perennemente eccitatorio il nostro sistema di allerta e paura. Inoltre meglio scegliere uno o due momenti al giorno nei quali informarsi.

3) Seguire i consigli sulle norme di igiene indicate dal Ministero della Salute



Associazione per l'EMDR in Italia

- 4) Non interrompere per quanto possibile la propria routine: in contesti emergenziali bisogna ancorarsi a ciò che è certo, noto e prevedibile. Continuare il lavoro e le proprie abitudini laddove possibile
- 5) Attività fisica e passeggiate all'aria aperta sono importantissime. Scaricare le tensioni attraverso "il fare" permette un migliore riposo notturno
- 6) Riposarsi adeguatamente
- 7) Mangiare nel modo più regolare possibile
- 8) Parlare e passare del tempo con la famiglia e gli amici
- 9) Parlare dei problemi con qualcuno di cui ci si fida
- 10) Fare attività che aiutano a rilassarsi: yoga, training autogeno, meditazione, leggere, giardinaggio, ecc.

CONSIGLI PRATICI AI SOCI

Le persone reagiscono alle situazioni che incontrano non soltanto in base all'evento che hanno di fronte ma anche in riferimento alle pregresse condizioni di ansia o incertezza che stanno vivendo. Consapevolezza della situazione significa considerare la presenza di situazioni di ansia pregresse che potranno influire nella percezione dell'evento da parte delle persone. Nel caso dei nostri pazienti cercheremo di inquadrare su più livelli ciò che emerge dal "fenomeno coronavirus":

- Attraverso il Modello dell'Elaborazione Adattiva dell'Informazione si può capire con i pazienti su che terreno personale poggia l'ansia sul "coronavirus", si può fare un float back utilizzando uno dei momenti più ansiogeni vissuti del Coronavirus per capire attraverso CN, emozioni e sensazioni, dove i nostri pazienti hanno già vissuto sensazioni analoghe (che diventeranno target da rielaborare)
- Considerare gli aspetti transgenerazionali delle situazioni di emergenza collettive: come sta reagendo la famiglia dei nostri pazienti? Hanno già vissuto direttamente o attraverso le generazioni precedenti altri traumi collettivi? Anche questi possono diventare target da rielaborare
- Importantissima la psicoeducazione sulla differenza tra rischio e pericolosità, citando fonti ufficiali e sottolineando ciò che possono fare (buone prassi suggerite dall'OMS) per aumentare un senso di autoefficacia ed installare con l'EMDR tali comportamenti. Importante orientare alle notizie positive: 98-99% delle persone guarisce (invece che il focus su mortalità)
- Stabilizzazione attraverso grounding, esercizi di respirazione, posto al sicuro
- Rielaborazione dei Target legati ai momenti peggiori del "fenomeno del Coronavirus"



Associazione per l'EMDR in Italia

Negli ultimissimi giorni i pazienti stanno cominciando ad esprimere una complicazione alla traumatizzazione in quanto sta emergendo uno stato di disorientamento tra le informazioni delle ultime settimane indicanti una alta gravità del contagio da coronavirus e che hanno conseguentemente attivato un serio stato di allarme, e le informazioni che stanno emergendo negli ultimi giorni rispetto all'impatto tutto sommato "ridotto" a livello sanitario del virus stesso.

Se il trend di bassa pericolosità del virus si dovesse mantenere, incorreremo facilmente in una reazione di rabbia e frustrazione dei nostri pazienti come specchio della popolazione. Il problema psicologico che si verrebbe a delineare sarebbe che, fronte del fatto che abbiamo avuto un sistema sanitario efficace nel rilevare il virus e che le nostre Istituzioni si sono mosse a protezione della cittadinanza, abbiamo ottenuto un danno economico e una brutta immagine all'estero dove siamo diventati gli "untori da mettere in quarantena".

Tale reazione di rabbia e/o vergogna della popolazione potrebbe incanalarsi in modalità di auto-attacco per esempio disistimando le istituzioni, il servizio sanitario e di autosvalutazione della nostra immagine anche personale.

Come terapeuti possiamo aiutare i nostri pazienti a ristrutturare e riformulare quanto accaduto in termini invece di risorsa di efficacia e autoprotezione.

CONSIGLI PRATICI PER CAREGIVERS DI BAMBINI (GENITORI, INSEGNANTI, EDUCATORI, ECC.)

SCEGLIERE LE INFORMAZIONI

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 immagine 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. Ovvero spiegare ai bambini che ci sono tante persone che si stanno occupando del coronavirus e sottolineare questi aspetti quando emergono in TV e via web.

DARE SICUREZZA AI BAMBINI

Significa che i bambini possono continuare a fare le cose da bambini: giocare, parlare di cose divertenti fare i compiti e imparare cose nuove.



Associazione per l'EMDR in Italia

Stare con mamma e papà e altre persone di fiducia senza che vedano solo volti spaventati e allarmati. Ricordiamoci che i bambini sono piccoli ma osservano e comprendono.

Un bambino per sentirsi sicuro ha bisogno di stare con un adulto in grado di trasmettere affetto e padronanza. In primis padronanza di se stesso.

I bambini notano le incongruenze degli adulti, ad esempio se dico: *“Non c'è da avere paura”*, poi faccio scorte alimentari per un esercito, posso generare confusione e il bambino può chiedersi se fa bene a credere all'adulto in questione. Se può fidarsi.

La fiducia è indispensabile per dare sicurezza.

Ricordatevi che se non riuscite a calmare voi stessi, non potete dare sicurezza al vostro bambino !

In questi casi, fatevi supportare da altri familiari o attraverso la comunità, rete di amicizie ed eventualmente consultate gli specialisti.

COME RACCONTARE IL CORONAVIRUS A UN BAMBINO

Lo psicologo Alberto Pellai ha condiviso un racconto molto utile da leggere ai bambini che spiega il coronavirus. Questo il link per scaricare il racconto:

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