

# 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.

PER TUTTI

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

CON I BAMBINI

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.

Un'iniziativa di



Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ATS Bergamo





# 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.

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.

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.

Mangia nel modo più regolare e salutare possibile.

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

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.

### CONSIGLI

### SUGGERIMENTI

Un'iniziativa di



Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ATS Bergamo



# Consigli pratici per affrontare questo periodo

(da un confronto con la dott.ssa Barbara Rigoli - Psicoterapeuta - Ass. La Filigrana)

## A.1 Psicoeducazione per gli ADULTI

### Consigli pratici

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. In tanta confusione e tanto caos abbiamo bisogno di avere dei punti di riferimento importanti.

2) **Per proteggersi dall'esposizione massmediatica, scegliere 2 chiari e precisi momenti al giorno per informarsi** e il canale attraverso il quale si vuole farlo. Se ci si lascia all'esposizione continua e passiva, alla diretta continuativa, che arriva dalla mole di informazioni via web, radio e TV (immagini, tono della voce, suoni ...) non ci si protegge e ci fa rimanere in stato perennemente eccitatorio il nostro sistema di allerta e paura. Per questo meglio scegliere uno o due momenti al giorno nei quali informarsi per essere certamente aggiornati tutti i giorni su ciò che sta succedendo.

3) **Seguire i consigli sulle norme di igiene indicate dal Ministero della Salute.** Possiamo dare il nostro contributo per combattere il Coronavirus: proteggiamoci e proteggiamo. Insieme si vince.

➤ Lavarsi spesso le mani. Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, palestre, supermercati, farmacie e altri luoghi di aggregazione, soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani.

- Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute.
- Evitare abbracci e strette di mano.
- Mantenimento, nei contatti sociali, di una distanza interpersonale di almeno un metro.
- Igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie).
- Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva.
- Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani.
- Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce.
- Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico.
- Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol.
- Usare la mascherina solo se si sospetta di essere malati o se si presta assistenza a persone malate.



Video lavaggio mani con emozione positiva:  
<https://www.youtube.com/watch?v=b5KVxlq76Rc>

- 4) **Non interrompere per quanto possibile la propria routine:** in questo momento bisogna ancorarsi a ciò che è certo, noto e prevedibile. Continuare il lavoro e le proprie abitudini laddove possibile. Rispettando sempre le indicazioni di sicurezza vigenti. Teniamo salde le routine e trasformiamole in routine simili per rispettare le regole ma manteniamole.
- 5) **Attività fisica ed esporsi all'aria aperta** anche da casa è importantissimo (balcone, finestre aperte col sole, giardinetto privato). Scaricare anche con il corpo le tensioni attraverso "il fare" permette un migliore riposo notturno. In un momento di emergenza così in divenire, così veloce, così importante le persone possono dimenticarsi di fare attività fisica perché hanno altri pensieri e quindi bisogna riportare le persone a scaricare le tensioni anche attraverso il fare, per avere un migliore riposo notturno.
- 6) **Riposarsi adeguatamente:** attività rilassanti serali, meglio non vedere notiziari o speciali sul Coronavirus prima di addormentarsi per non scivolare nel sonno con emozioni negative e con senso di allerta. È normale avere problemi del sonno in questo momento.
- 7) **Mangiare nel modo più regolare possibile e bere acqua.** Mantenere gli orari dei pasti. Prendersi cura delle proprie emozioni e del proprio mangiare per prendersi cura del proprio sistema immunitario. Mangiare molta frutta, verdura e alimenti rafforzativi del sistema immunitario. Possiamo combattere attivamente il Coronavirus rendendo il nostro organismo più sano e forte.
- 8) **Parlare e passare del tempo con la famiglia e gli amici.** Avere restrizioni di movimento non significa annullare la socializzazione, ma la socializzazione deve avvenire con canali alternativi. Utilizziamo videochiamate, skype, zoom e insegniamo ai più anziani come fare per non rimanere "isolati nell'isolamento". Rimanere soli nell'isolamento fa sì che i pensieri irrazionali e negativi diventano dei mostri difficilmente affrontabili in solitudine: insieme si combatte meglio! = messaggio chiaro da continuare a dare.
- 9) **Parlare dei problemi** e di ciò che spaventa con qualcuno di cui ci si fida. Scegliere le persone con le quali avere un confronto empatico e costruttivo.
- 10) **Fare attività che aiutano a rilassarsi:** yoga, training autogeno, meditazione, leggere, giardinaggio, ecc. Moltissimi video sono gratuiti e disponibili on-line su tecniche di respirazione e rilassamento.
- 11) **Stacca la spina!** Ricordati di parlare di altro, distrarsi e uscire dal loop di discorsi angoscianti e catastrofisti serve a rafforzarsi. Non sentirsi in colpa perché ci si distrae e quindi non si è costantemente preoccupati per la situazione. La distrazione ricarica e ci permette di occuparci al meglio di ciò che accade, perché ci ricarichiamo e le nostre emozioni ne traggono un beneficio positivo ed il nostro sistema immunitario reagirà meglio.





## Consigli pratici per affrontare questo periodo

(da un confronto con la dott.ssa Barbara Rigoli - Psicoterapeuta - Ass. La Filigrana)

### A.2 Psicoeducazione per GENITORI

- **Scegliere le informazioni da fornire ai bambini:** i bambini necessitano di informazioni chiare e vere, non negare la realtà, filtrate in base all'età, in modo che possano essere comprese. I bambini ed in particolare i ragazzi sono connessi tra di loro, quindi è importante non negare le informazioni vere che arrivano dai loro coetanei, perché il bambino a quel punto non sa più a chi credere e perde di fiducia nelle figure di riferimento.
- **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, e non esporli a informazioni che poi non sanno decifrare.
- **Ricordarsi che i bambini percepiscono tutto:** suoni, immagini, emozioni, parole ... hanno antenne emotive più sviluppate di noi adulti quindi non iperesporli ma scegliere e vedere insieme, e lasciare che esprimano le proprie domande a cui gli adulti devono rispondere. 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.
- **I bambini possono continuare a fare le cose da bambini:** giocare, parlare di cose divertenti fare i compiti e imparare cose nuove.
- **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: è importante la reazione che vedono e sentono negli adulti, che va spiegata e ricondotta ad una cornice sana e normale come reazione a ciò che è accaduto: non neghiamo le emozioni, le validiamo e qualora abbiamo uno scoppio o eccesso emotivo dopo va ripreso e dopo va spiegato ai figli. 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 perché il bambino vede qualcosa di non coerente, e nell'incoerenza il bambino non crede alle verbalizzazioni dell'adulto ma ai comportamenti agitati e disorganizzati. 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.

Un video interessante del Dipartimento per le politiche della famiglia  
Intervista ad Alberto Pellai psicologo e psicoterapeuta  
Come aiutare l'umore dei bambini durante la quarantena?



PER VEDERLO CLICCA SU QUESTO LINK

<https://www.youtube.com/watch?v=bBLPdIRmQjk&feature=youtu.be>

Un altro video simpatico su come spiegare ai bambini il Corona Virus



PER VEDERLO CLICCA SU QUESTO LINK

<https://youtu.be/ttfyyQGdZFg>

## Consigli pratici per affrontare questo periodo

(da un confronto con la dott.ssa Barbara Rigoli - Psicoterapeuta - Ass. La Filigrana)

### A.4 Psicoeducazione per la TERZA ETA'

Aver paura è normale, le persone anziane sono quelle considerate maggiormente a rischio per il Coronavirus. Ma possiamo provare a ridurre la preoccupazione e l'alerta seguendo qualche semplice consiglio:

- **Spegni la TV, la radio e il web.** Rimanere tutto il giorno davanti alle notizie sul Coronavirus aumenta la paura e le emozioni negative indeboliscono il nostro sistema immunitario. Scegliere 1 o 2 momenti al giorno per informarsi.
- **Segui i consigli sulle norme di igiene** indicate dal Ministero della Salute. Possiamo dare il nostro contributo per combattere il Coronavirus: proteggiamoci e proteggiamo. Insieme si vince.
- **Mantieni il più possibile le tue abitudini.** Il fare allenta le tensioni. Continua a cucinare piatti della tradizione se ti piace cucinare, continua a fare l'uncinetto, continua a giocare a dama con tuo marito. Tutto ciò che fa parte della tua routine e si può ancora fare: facciamolo! Il Coronavirus non può fermare la lettura di un libro, pulire l'auto nel proprio giardino, le parole crociate e una partita di scala 40 col marito. È difficile farlo se c'è qualcuno di caro in ospedale ... ma è importante continuare a fare ciò che si faceva prima.
- **Attività fisica ed esporsi all'aria aperta è importantissimo.** Sfruttare il più possibile il balcone di casa quando c'è il sole o la finestra aperta o il proprio giardino privato. Scaricare le tensioni attraverso "il fare" permette un migliore riposo notturno. Qualche semplice esercizio di ginnastica da casa può aiutarti a tenerti in forma.
- **Riposarsi adeguatamente:** attività rilassanti serali, meglio non vedere notiziari o speciali sul Coronavirus prima di addormentarsi per non scivolare nel sonno con emozioni negative e paura.
- **Mangiare nel modo più regolare possibile e bere acqua.** Le persone anziane possono aver bisogno di essere orientate anche negli orari ed essere aiutati a rispettarli ... anche programmando insieme il tempo della giornata. Mangiare molta frutta, verdura e alimenti rafforzativi del sistema immunitario. Possiamo combattere attivamente il Coronavirus rendendo il nostro organismo più sano e forte. Stimolare l'attivazione di comportamenti sani ed adattivi.
- **Parlare e passare del tempo con la famiglia e gli amici.** Avere restrizioni di movimento non significa annullare la socializzazione. Facciamoci insegnare da figli e nipoti come fare videochiamate, skype, WA per non rimanere "isolati nell'isolamento". È un momento in cui si può mettere in atto il supporto tra generazioni, come fonte di aiuto.
- **Parlare dei problemi con qualcuno di cui ci si fida.** Scegliere le persone con le quali avere un confronto positivo. Col sorriso siamo più forti: le emozioni positive aiuteranno anche il tuo sistema immunitario.
- **Stacca la spina!** Ricordati di parlare di altro. Racconta la tua infanzia ai tuoi nipoti, come si passava il tempo senza tablet, giochi elettronici e internet. Ricordati che nella tua lunga Vita hai già superato molti momenti di difficoltà, dentro di te ci sono le risorse per affrontare anche questo periodo.

## Consigli pratici per affrontare questo periodo

(da un confronto con la dott.ssa Barbara Rigoli - Psicoterapeuta - Ass. La Filigrana)

### Crescita POST-TRAUMATICA

Possibilità di arricchirsi e di trasformare un episodio, un periodo negativo di vita in una trasformazione positiva, in uno stimolo al miglioramento, attraverso delle capacità che sembrano svilupparsi in stretta connessione con la riscoperta di una capacità di fronteggiare eventi anche molto critici.

#### Varie dimensioni della crescita post-traumatica

- Ritrovare la fede.
- Valorizzare l'aiuto ricevuto.
- Solidarietà tra gli individui, tra i vicini di casa e della comunità, tra le nazioni.
- Rivalutazione e riscoperta delle proprie risorse.
- Rinnovata capacità di controllo, più funzionale «posso gestirlo», «se riesco a superare questo chissà quante altre cose riesco a superare», «sono vivo, posso andare avanti».
- Più attenzione alle relazioni umane, ai rapporti e meno alle cose.
- Riscoperta degli affetti («ritrovare la coppia come risorsa»).
- Ritrovare il piacere di stare insieme anche per tempi prolungati, riscoprendo modi diversi di stare insieme.
- Vivere con libertà le proprie emozioni, lasciarle fluire. Avere la libertà di avere un'emotività più autentica.
- Poter essere e sentirsi vulnerabili, come una dimensione che fa crescere.
- Cambia la prospettiva della vita e delle cose, cambia la scala delle proprie priorità, nel senso che questa esperienza ci ha insegnato qualcosa.
- «Non posso controllare fuori, ciò che accade fuori da me, ma posso controllare dentro, le mie reazioni, posso accogliere e lasciare fluire le mie emozioni senza giudizio e conoscerle meglio».
- Voglia di ripartire e ricostruire, di mettere in atto e realizzare nuove idee.
- Cambiamento delle dinamiche familiari, relazioni più autentiche, modificazione dei valori.
- L'apertura emotiva e condivisione profonda porta anche ad accogliere modalità diverse che ridefiniscono i punti di forza e di fragilità di ciascuno nel nucleo familiare.

#### Nonno Zhou

"Coronavirus, nonno Zhou: il cinese guarito a 101 anni. In cura non ha mai smesso di fare esercizi fisici". "Devo prendermi cura di mia moglie, ha 92 anni". "Non prendetevi cura di me, fate il vostro lavoro" ripeteva alle infermiere del Terzo Ospedale di Wuhan, dove era stato ricoverato a febbraio, poco dopo aver spento centouno candeline."

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

