

Considerazioni di salute mentale durante l'epidemia di COVID-19

6 Marzo 2020

Nel gennaio 2020 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha dichiarato che l'epidemia di una nuova patologia dovuta al Coronavirus sviluppatasi nella provincia dell'Hubei in Cina rappresenta un'Emergenza di Salute Pubblica di Rilevanza internazionale. L'OMS ha dichiarato che vi è un alto rischio che la malattia da Coronavirus 2019 (COVID-19) si diffonda in altre nazioni del mondo.

L'OMS e le autorità di salute pubblica di tutto il mondo stanno intervenendo per contenere l'epidemia di COVID-19. Tuttavia, questo momento di crisi sta generando stress nella popolazione. Queste considerazioni di salute mentale sono state sviluppate dal Dipartimento di Salute Mentale come supporto al benessere mentale e psicologico durante l'epidemia di COVID-19.

Popolazione generale

1. COVID-19 ha colpito ed è probabile che colpirà persone di molte nazioni, in molte aree geografiche. Non attribuitelo a nessuna etnia o nazionalità. Siate empatici nei confronti di chi è stato contagiato: da qualunque nazione provengano, coloro che hanno contratto il virus non hanno fatto nulla di male.
2. Non riferitevi alle persone che hanno contratto il virus come a "casi COVID-19", "vittime", "famiglie COVID-19" o gli "ammalati". Essi sono "persone che hanno il COVID-19", "persone in cura per il COVID-19", "persone che stanno guarendo dal COVID-19" e dopo la guarigione dal COVID-19 riprenderanno a vivere con il loro lavoro, le loro famiglie e i loro affetti.
3. Evitate di guardare, leggere o ascoltare le notizie che vi fanno sentire ansiosi o angosciati; informatevi principalmente per orientare le vostre azioni e proteggere voi stessi e i vostri cari. Aggiornatevi in specifici momenti e al massimo una o due volte al giorno. Il flusso improvviso e quasi incessante di notizie riguardanti un'epidemia può causare preoccupazione in chiunque. Attenetevi ai fatti. Informatevi a intervalli regolari, dal sito dell'OMS e delle autorità sanitarie locali, allo scopo di aiutarvi a distinguere i fatti dalle fake news.
4. Proteggetevi e siate di supporto agli altri. Assistere gli altri in un momento di bisogno può giovare sia a chi riceve supporto, sia a chi offre aiuto.

5. Trovate occasioni per amplificare voci, narrazioni e immagini positive delle persone della vostra comunità locale che sono state colpite dal nuovo Coronavirus (COVID-19) e sono guarite o che hanno assistito una persona cara durante la convalescenza e desiderano condividere la loro esperienza.
6. Rispettate e valorizzate gli operatori sanitari che sostengono le persone affette da COVID-19 nella vostra comunità. Date il giusto riconoscimento al ruolo che ricoprono nel salvare vite e proteggere le persone a voi care.

Operatori sanitari

7. Riguardo agli operatori sanitari, sentirsi stressati rappresenta un'esperienza che voi e molti dei vostri colleghi probabilmente sperimenterete; in realtà è piuttosto normale sentirsi in questo modo nella situazione attuale. Lo stress e le emozioni che si associano ad esso non significano affatto che non siate in grado di fare il vostro lavoro o che siate deboli. Gestire lo stress e il vostro benessere psico-sociale in questo momento è importante tanto quanto gestire la vostra salute fisica.
8. Non trascurate i vostri bisogni primari e utilizzate strategie di coping funzionali – riposatevi e prendetevi dei momenti di pausa al lavoro o tra un turno e l'altro, mangiate cibo salutare e in quantità sufficiente, fate attività fisica e rimanete in contatto con la famiglia e gli amici. Evitate di utilizzare strategie di coping disfunzionali, come l'uso di tabacco, alcol o altre droghe. Sul lungo periodo, queste scelte possono peggiorare il vostro benessere fisico e mentale. Siamo di fronte ad una situazione unica e senza precedenti per molti lavoratori, in particolare per coloro che non sono mai stati coinvolti in passato in emergenze di questo genere. In ogni caso, le strategie che hanno funzionato in passato per gestire i momenti di stress possono essere utili anche ora. Le strategie che funzionano nel far fronte a sentimenti di stress sono le medesime, anche se la situazione è differente.
9. Purtroppo alcuni lavoratori possono sperimentare un'esclusione da parte della propria famiglia o della comunità, a causa dello stigma e della paura. Ciò può rendere ancora più difficile una situazione già impegnativa. Quando possibile, rimanere connessi con le persone care anche tramite modalità digitali è un modo per mantenere i contatti. Rivolgetevi ai vostri colleghi, ai vostri responsabili o ad altre persone di fiducia per avere supporto sociale – è probabile che i vostri colleghi stiano vivendo esperienze simili.
10. Utilizzate modalità comprensibili alle persone con disabilità intellettive, cognitive e psicosociali quando condividete dei messaggi. Se siete a capo di un team di lavoro o responsabili di una struttura sanitaria, è bene che utilizzate forme di comunicazione che non si basino solamente sull'informazione scritta.

Responsabili di equipe e dirigenti di strutture sanitarie

11. Proteggere lo staff da situazioni di stress cronico o che compromettono la salute mentale durante questa risposta emergenziale, permette agli operatori di assolvere meglio ai propri ruoli.
12. Assicurate a tutto lo staff una comunicazione di buona qualità e aggiornamenti accurati. Fate ruotare i lavoratori da funzioni altamente stressanti ad altre meno stressanti. Affiancate colleghi di maggiore esperienza ai lavoratori inesperti. Il gioco di squadra aiuta a dare supporto, a monitorare lo stress e rafforzare le procedure di sicurezza. Assicuratevi che gli operatori sociali lavorino sempre in coppia. Proponete, incoraggiate e monitorate delle pause durante il lavoro. Implementate orari lavorativi flessibili per gli operatori che hanno subito direttamente o hanno un familiare colpito da un evento stressante.
13. Se siete a capo di un gruppo di lavoro o il responsabile di una struttura sanitaria, promuovete l'accesso a servizi di salute mentale e supporto psicosociale e assicuratevi che il vostro staff sappia a chi rivolgersi. Responsabili e dirigenti sono esposti agli stessi fattori di stress del loro staff, e ad una pressione potenzialmente maggiore dovuta al livello di responsabilità connesso al loro ruolo. E' importante che le disposizioni e le strategie di cui sopra siano messe in atto sia dagli operatori che dai responsabili, e che questi ultimi siano un modello per gli altri nell'attenzione alla cura di sé finalizzata a mitigare lo stress.
14. Date indicazioni al personale di prima linea (inclusi infermieri, autisti di ambulanza, volontari, diagnostici, insegnanti, leader di comunità e operatori che lavorano nei luoghi di quarantena) su come fornire un primo supporto emotivo e pratico alle persone contagiate utilizzando la guida dell'OMS sul Primo Soccorso Psicologico.

Per chi si prende cura dei bambini

15. Aiutate i bambini a trovare modalità positive per esprimere emozioni disturbanti come la paura e la tristezza. Ogni bambino ha un suo modo personale di esprimere le emozioni. A volte impegnarsi in un'attività creativa, come giocare e disegnare, può facilitare questo processo. I bambini si sentono sollevati se possono esprimere e comunicare le loro emozioni disturbanti in un ambiente sicuro e supportivo.

16. Fate stare i bambini vicino ai loro genitori e alle loro famiglie, se è un ambiente sicuro per il bambino, ed evitate il più possibile di separare i bambini dai loro caregiver. Se un bambino deve necessariamente essere separato dal suo riferimento primario, assicuratevi che abbia delle cure alternative appropriate e che un assistente sociale, o un professionista equivalente, segua il bambino con regolarità. Inoltre, bisogna assicurarsi che durante il periodo di separazione sia mantenuto un regolare contatto con i genitori e i caregiver, attraverso modalità quali due telefonate o videochiamate programmate ogni giorno, o con altre modalità di comunicazione adeguate all'età (ad esempio social media adeguati all'età del bambino).

17. Mantenete il più possibile le routine familiari nella vita quotidiana, soprattutto se i bambini sono confinati a casa. Coinvolgete i bambini in attività appropriate all'età. Incoraggiate il più possibile i bambini a continuare a giocare e socializzare con gli altri, anche se solo all'interno della famiglia nei casi in cui si raccomanda di ridurre i contatti sociali.

18. Durante i periodi di stress e di crisi, capita spesso che i bambini ricerchino più del solito il contatto e che siano più richiestivi verso i genitori. Parlate del COVID-19 con i vostri figli con onestà e fornendo informazioni appropriate all'età. Se i vostri bambini nutrono delle preoccupazioni, l'affrontarle insieme può alleggerire la loro ansia. I bambini osserveranno il comportamento e le emozioni degli adulti per capire come regolare le loro emozioni nei momenti difficili.

Per chi si prende cura degli anziani

19. Le persone anziane, soprattutto quelle in isolamento e quelle con declino cognitivo/demenza, possono diventare più ansiose, arrabbiate, stressate, agitate e ritirate durante l'epidemia o quando sono in quarantena. Fornite loro supporto pratico ed emotivo tramite reti informali (familiari) e professionisti della salute.

20. Condividete informazioni semplici riguardo a quello che sta accadendo e fornite indicazioni chiare su come ridurre il rischio di contagio, usando terminologie che le persone anziane, con o senza compromissione cognitiva, possano comprendere. Ripetete le informazioni ogniqualvolta si renda necessario. Le istruzioni devono essere comunicate in modo chiaro, sintetico, rispettoso e paziente e può essere d'aiuto mostrare le informazioni anche in forma scritta o con delle immagini. Coinvolgete la loro famiglia e le altre reti di supporto nel fornire informazioni e nell'aiutarli a mettere in pratica le misure di prevenzione (ad esempio lavarsi le mani, ecc.)

21. Incoraggiate le persone anziane con competenze, esperienza e punti di forza a contribuire come volontari agli sforzi della comunità per contrastare l'epidemia COVID-19 (per esempio, la popolazione più anziana pensionata e in buona salute può fornire supporto ai pari, controllare il vicinato e prendersi cura dei bambini del personale medico confinato in ospedale a contrastare il COVID-19).

Persone in isolamento

22. Rimanete connessi e mantenete le vostre reti sociali. Anche in situazioni di isolamento, cercate di mantenere il più possibile la vostra personale routine quotidiana. Se le autorità sanitarie hanno raccomandato di limitare i vostri contatti sociali fisici per contenere l'epidemia, potete rimanere in collegamento via mail, tramite i social-media, con video conferenze e telefono.

23. Durante i periodi di stress, fate attenzione ai vostri bisogni ed ai vostri sentimenti. Impegnatevi in attività salutari che vi piacciono e che trovate rilassanti. Fate esercizio regolarmente, mantenete orari di sonno regolari e mangiate cibo salutare. Mettete le cose nella giusta prospettiva. Le agenzie di salute pubblica e gli esperti in tutto il mondo stanno lavorando sull'epidemia per garantire la disponibilità delle migliori cure alle persone ammalate.

24. Il flusso quasi costante di notizie riguardanti l'epidemia può generare in chiunque sensazioni di ansia o disagio. Cercate aggiornamenti e indicazioni pratiche in momenti specifici della giornata e rivolgendovi a professionisti della salute o sul sito dell'OMS, evitando di dare retta a dicerie che provocano unicamente disagio.

Per rimanere aggiornati:

A questo link le informazioni aggiornate dell'OMS sulle zone nelle quali il Coronavirus si sta diffondendo:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Avvisi e indicazioni dall'OMS sul COVID-19:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com/>