



Fondazione
Centro
per la famiglia
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus

STRATEGIE PSICOLOGICHE PER AFFRONTARE L'"EFFETTO" CORONAVIRUS

**Contributo della Dott.sa Cinzia Scoglio
Psicoterapeuta**

Per Informazioni

CONSULTORIO FAMILIARE DECANALE DI MELZO
INFO.MELZO@FONDAZIONEMARTINI.ORG

IL MODO E LE STRATEGIE CHE UTILIZZIAMO PUO' FARE UN'ENORME DIFFERENZA ...

Il Coronavirus è un problema sanitario oggettivo: un nuovo virus per il quale non abbiamo ancora una cura specifica. Quindi è opportuno e responsabile che si prendano i dovuti accorgimenti per limitarne la diffusione, soprattutto per proteggere quella parte di popolazione a rischio: anziani e malati con le difese immunitarie già notevolmente abbassate a causa di problemi pregressi.

Come ogni problema serio che incontriamo nella vita, il modo e le strategie che utilizziamo per gestirlo, può fare un'enorme differenza. Una volta messe in atto le misure precauzionali suggerite dagli organi competenti (vedi indicazioni del Ministero della Salute e dell'Istituto Superiore di Sanità), dedichiamoci alle strategie psicologiche da adottare. **E' normale provare timore ma l'ansia e il panico possono invece indurre comportamenti irrazionali che alimentano lo stress individuale e della collettività.**

... SE CI PREOCCUPIAMO TROPPO, INSOMMA, PEGGIORIAMO LA NOSTRA CAPACITÀ DI FAR FRONTE AL PROBLEMA

Se sentite di non riuscire a gestire l'emotività legata alla situazione attuale, legittimatevi a chiedere un aiuto psicologico.

In condizioni di stress il nostro corpo reagisce a livello ormonale producendo cortisolo, un ormone fondamentale per metterci nella migliore condizione per reagire ma se lo stress perdura, livelli elevati di cortisolo abbassano le difese del nostro sistema immunitario quindi diventiamo paradossalmente più vulnerabili. **Se ci preoccupiamo troppo, insomma, peggioriamo la nostra capacità di far fronte al problema.**

TROVIAMO I NOSTRI STRUMENTI PER SCARICARE LO STRESS

Dobbiamo imparare a convivere con un giustificato timore, ma con senso di responsabilità per non spaventare i nostri bambini e continuare a dare loro sicurezza, nonostante circostanze come quelle attuali possano generare incertezza e instabilità.

Usando le parole giuste e riconoscendo eventuali segnali di malessere e preoccupazione, **forniamo informazioni chiare per rispondere al loro bisogno di prevedibilità.**

NORMALITA', TEMPO, REVISIONE DELLE PRIORITA'

VADEMECUM PER AFFRONTARE AL MEGLIO QUESTA FASE

- **Normalizziamo:** la malattia fa paura ma si può affrontare. Ci sono ricercatori in tutto il mondo che con tutta la loro sapienza ed esperienza stanno cercando una cura
- **Tempo Sospeso:** dal fermo delle attività non deve rimanere un tempo vuoto ma un TEMPO NUOVO, da vivere riorganizzandosi. Bisogna imparare la pazienza, sopportare l'attesa e l'incertezza: è un ottimo allenamento in questa società frenetica, sempre di corsa e di tempi pieni.
- **Trovare i propri strumenti di gestione:** attività che aiutano a scaricare lo stress attraverso il corpo (attività fisica, rilassamento); hobby che restituiscono positività e piacere...
- Ricordate **come avete affrontato in passato la paura** per qualche evento e poi l'avete superata
- E' un'occasione per **rivedere le proprie priorità:** già che siamo a casa dal lavoro o da scuola, possiamo goderci questo tempo insieme e dare valore alla relazione?

CON I BAMBINI VERITA', ASCOLTO, SEMPLICITA', RASSICURAZIONE

STRATEGIE PER SPIEGARE IL FENOMENO AI BAMBINI

- E' importante che gli adulti **mantengano la calma e il controllo**
- **Dite la verità** senza banalizzare, ma senza enfatizzare
- Osservate se i bambini mostrino segnali di ansia o paura
- Fate particolare attenzione ai bambini che hanno recentemente vissuto tragedie personali legate a malattie o perdite
- **Lasciate parlare i bambini delle loro emozioni su quanto sta succedendo.**
Lasciateli piangere se succede e solo dopo rassicurateli che tutto si può affrontare insieme in famiglia e con l'aiuto degli altri
- **Siate disponibili alla vicinanza fisica ed emotiva** e parlate in tono rassicurante usando parole semplici, adatte alle diverse età.

USATE CON LORO PAROLE SEMPLICI E NON LASCIATELI SOLI DAVANTI A TV O PC

- **Lasciate che vi facciano domande e che parlino delle loro paure.** Se non avete tutte le risposte potete ammetterlo e rassicurare sul fatto che cercherete di informarvi per rispondere adeguatamente. Sempre meglio che lasciare che rispondano tra pari, magari attingendo a fonti improprie
- **Date le rassicurazioni che potete realmente dare sulla base di quanto sappiamo:** il virus ha effetti molto gravi solo su persone già malate e debilitate. Pochissimi bambini si sono ammalati in tutto il mondo e non in modo grave. Moltissime persone sono già guarite. Le misure precauzionali messe in atto servono a proteggerci e a limitare la diffusione del virus
- **Ricordate che ci sono tantissime persone espertissime che si stanno occupando di risolvere questo problema** (ricercatori, medici...)
- **Non lasciate i bambini soli davanti alla TV o alla radio o al PC:** selezionare insieme le notizie e le fonti da consultare (una o due volte al giorno, non in continuazione...) e dare spiegazioni su quello che viene detto o mostrato
- **Svolgete attività positive con i bambini** per aiutarli a pensare ad altre cose
- **Mantenete il più possibile la normale routine quotidiana**