

COMUNICATO STAMPA

UN TEAM DI PSICOLOGIA DELLE EMERGENZE PER GESTIRE LA PAURA DA COVID-19: I CONSIGLI PER BATTERE ANSIA E PANICO

Offrire un supporto psicologico immediato e qualificato alle persone che hanno subito un evento traumatico è la missione del Team di Psicologia delle Emergenze che negli ultimi anni è stato costituito all'interno dell'Asl To3: un gruppo formato da una dozzina di psicologi specialisti che viene attivato d'urgenza quando si verificano situazioni eccezionali che possono avere un forte impatto sia sui cittadini che sul personale sanitario coinvolto.

L'Asl To3 è l'unica azienda sanitaria in Piemonte ad aver predisposto un Percorso diagnostico terapeutico assistenziale (Pdta) di questo tipo, con linee di intervento definite. Il servizio, che ha come responsabile il direttore della struttura di Psicologia, il dottor Alessandro Bonansea, ed è coordinato operativamente dalla dottoressa Paola Chiadò Piat, è presente in tutto il territorio dell'Asl, con referenti in ogni distretto, a Collegno, Orbassano, Pinerolo, Susa e Venaria.

Il Team, che in questi anni è stato impegnato in più situazioni critiche, è entrato in azione nelle ultime settimane anche per affrontare l'emergenza Covid-19 dal punto di vista psicologico, occupandosi delle persone che hanno particolari disturbi di ansia o sono state colpite da attacchi di panico con il diffondersi del virus e dando supporto al personale sanitario. In questo momento, infatti, circa il 30% dei pazienti presi in



carico dal servizio, sia minori che adulti, presentano problematiche legate alla paura del Coronavirus, sofferenze spesso silenziose ma che incidono in modo rilevante sui comportamenti quotidiani, rischiando di prendere il sopravvento: fobie, angoscia diffusa, difficoltà ad uscire di casa.

“L’assistenza nella gestione di un’emergenza deve tenere conto di più fattori – sottolinea il Direttore generale dell’Asl To3 Flavio Boraso -. In questo caso, oltre al virus, dobbiamo affrontare un nemico a cui non siamo abituati, che è il panico generato nelle persone da un evento così imprevisto. Avere a disposizione un gruppo di specialisti, la cui attività è consolidata da tempo, è di grande importanza perché ci consente di supportare pazienti e operatori nel modo più appropriato e con le tecniche più adeguate”.

Non è un servizio ambulatoriale ad accesso diretto. Il nucleo viene attivato in caso di necessità su segnalazione dei responsabili delle strutture dell'Asl (direttori di presidio, direttori di distretto, dirigenti delle professioni sanitarie) oppure dagli istituti scolastici o dalle forze dell'ordine, e interviene quasi istantaneamente.

In questi giorni il Team di Psicologia delle Emergenze ha preparato alcuni consigli, condivisi con associazioni che si occupano di trauma ed emergenza (tra cui l'Associazione per l'EMDR in Italia), che possono aiutare e favorire un clima di maggior serenità e stabilità.

Eccoli:

1) in questo momento di incertezza è importante non modificare eccessivamente le proprie routine quotidiane, continuando attività note e prevedibili che mantengano equilibrio e stabilità;

2) cercare di privilegiare fonti di informazioni ufficiali, evitando di incorrere in fake news o notizie non basate su dati oggettivi:

- Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

- Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

Affidarsi alle indicazioni sanitarie ufficiali;

3) scegliere non più di due momenti al giorno per informarsi e il canale attraverso il quale si vuole farlo; evitare di tenere continuamente accesi radio e televisione che trasmettono informazioni sul tema. Informarsi in modo eccessivo accresce infatti l'ansia e sollecita vissuti di allerta e paura;

4) è importante aver cura della propria persona, riposandosi a sufficienza e mangiando in modo regolare. È anche molto importante trovare tempo per parlare e passare del tempo con la famiglia e gli amici, confrontandosi con persone di fiducia.

5) fondamentale è trovare il tempo per fare attività che rilassano: attività fisica e passeggiate all'aria aperta, dedicarsi alla lettura/musica, fare esercizi di meditazione e yoga, ecc.;

6) dedicare particolare attenzione alle informazioni da dare alle categorie più fragili: bambini, anziani, persone con disabilità.

Rispetto ai bambini, in particolare, è importante che possano avere informazioni chiare e vere, utilizzando un linguaggio adeguato alla loro età. Cercare di non sovraesporli ad immagini e notizie non adatte al loro livello di comprensione. Può essere utile condividere con loro la ricerca di notizie sul web, dopo averle selezionate e spiegando loro che ci sono tanti adulti che si stanno occupando di gestire al meglio questa situazione. Per quanto possibile, permettere anche a loro di proseguire nelle loro routine settimanali, anche attraverso attività da fare a casa.

È importante dare messaggi congruenti, evitando ad esempio di condividere con loro comportamenti allarmistici (fare grandi scorte alimentari, acquistare tanti disinfettanti...);

7) in caso di eccessivo aumento dell'ansia, è importante rivolgersi al proprio medico di base perché possa valutare l'eventuale consultazione di uno specialista.

4 marzo 2020