

## SOS Psicologico – Covid19 Indicazioni per Adulti

### Auto-protezione per adulti

Quando un grave evento colpisce una collettività si viene a creare una condizione emotiva tale da poter offuscare le capacità di reagire in modo funzionale, sia durante l'esposizione che in seguito, per tempi diversi da persona a persona

### Cosa mi sta accadendo?

#### Quali sono le fasi delle reazioni emotive che possiamo avere?

- **Fase di shock** (senso di estraneità, di irrealtà, di non essere se stessi, di non sentire il proprio corpo, di confusione, di disorientamento spaziale o temporale): è una reazione acuta fisiologica allo stress ed è un meccanismo che consente di mantenere un certo distacco dall'evento, necessario ad attutirne l'impatto e magari a far fronte alle necessità del primo periodo.
- **Fase dell'impatto emotivo**: si possono provare una vasta gamma di emozioni emotive (tristezza, colpa, rabbia, paura, confusione e ansia) e somatiche (mal di testa, disturbi gastro intestinali, ecc.), con difficoltà a recuperare uno stato di calma.
- **Fase del fronteggiamento**: si comincia a chiedere cosa sia successo, a cercare delle spiegazioni, ricorrendo a tutte le proprie risorse

#### Cosa ci accade nei giorni/settimane successive?

- **Intrusività**: immagini ricorrenti, memorie involontarie e intrusive (*flashback*)
- **Evitamento**: tentativo vano di evitare pensieri o sentimenti correlati. Impossibilità ad avvicinare ciò che rimanda all'evento.
- **Umore depresso e/o pensieri persistenti e negativi**. Credenze e aspettative negative su di sé o sul mondo (*per esempio iniziare ad avere pensieri negativi su di sé e/o sul mondo, "il mondo è totalmente pericoloso"*)
- Persistente e irrazionale **senso di colpa verso di sé o verso altri** per aver causato l'evento traumatico o per le sue conseguenze soprattutto conseguenti ad aver vissuto esperienza diretta di contatto o contagio; Senso di colpa per essere sopravvissuto

- Persistenti **emozioni negative** correlate al trauma (*per esempio provare paura, orrore, rabbia, colpa, vergogna anche per molto tempo e quando la situazione sembra migliorare*)
- **Difficoltà nel dormire** e/o difficoltà nell'alimentazione: fatica ad addormentarsi, risvegli e incubi frequenti oppure ipersonnia, in altre parole dormire molte più ore
- **Interesse marcatamente diminuito per attività piacevoli**

## Cosa posso fare?

- **Non negare i tuoi sentimenti** ma ricordati che è normale avere reazioni intense ad eventi gravi e collettivi;
- Impara a **riconoscere le tue reazioni emotive** e le difficoltà che si puoi avere, e impara a monitorarle ;
- **Scarica**: parlare degli eventi critici aiutandosi a scaricare la tensione emotiva;
- Scegli persone positive e calme che sanno essere di riequilibrio emotivo al tuo stato utilizzando i canali virtuali toccando con mano il fatto che non si è soli;
- Se serve, contatta i numeri messi a disposizione di comuni ed enti / associazioni per avere un momento di confronto o aiuto concreto;
- Se si è circondati da persone con emozioni diverse, più negative, dire la propria ma rispettarle e non cercare di correggerle;
- Fai esercizi di stretching quando ti senti in ansia per allentare la tensione muscolare ed emotiva
- **Ripristina una routine quotidiana** in qualche modo prevedibile, anche se diversa da prima
- Dividi il giorno dalla notte, suddividi le parti della giornata, scegli come alternare riposo e attività (dormire, riposarmi, pensare, piangere, stare con i cari, fare cose nuove mai provate prima: una nuova lingua, una nuova ricetta, leggi libri nuovi, prova nuove pettinature ecc)
- Cura alimentazione e te stesso: alzati, lavati, togli il pigiama e dai ordine alla giornata, cura l'alimentazione con alimenti ricchi di vitamine/minerali e acqua
- Limita l'utilizzo dei media a uno/due momenti della giornata **non sovraesponendoti**

- Privilegia come fonti di informazioni soprattutto i canali ufficiali come il *Ministero della Salute* e *l'Istituto Superiore di Sanità*
- Segui le norme igieniche consigliate dal Ministero della Salute

### **RICORDA CHE:**

- UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO AIUTA TE E LA COLLETTIVITÀ
- SE TUTTI FACCIAMO LA STESSA COSA, NE USCIREMO PRIMA
- MOLTI STANNO LAVORANDO PER TE E PER LA COMUNITÀ CON AMORE, RESPONSABILITÀ E COSCIENZA. MENTALMENTE RINGRAZIA!