

Covid-19: come gestire l'isolamento e la quarantena

Aiuto psicologico durante l'emergenza – L'isolamento e la quarantena sono situazioni eccezionali che la maggior parte di noi non ha mai dovuto affrontare prima. Le misure adottate dalle autorità possono avere un impatto psicologico sulla popolazione e causare forte stress. Alcuni studi hanno evidenziato una serie di misure comportamentali e di strategie mentali efficaci per gestire al meglio questa situazione di emergenza.

La presente scheda informativa, elaborata sulla base di conoscenze scientifiche, è intesa quale aiuto per superare questo periodo difficile. Si tratta di raccomandazioni generali: invitiamo tutti a servirsene in funzione delle proprie esigenze.

Consigli pratici di ordine generale



Organizzare la giornata

L'organizzazione è un antidoto al caos, dà sicurezza e forza in situazioni di stress. Strutturare la giornata può essere paragonato a un rituale: evitate di stare in pigiama, alzatevi come al solito e attenetevi agli orari consueti per consumare i pasti, dormire, lavorare o studiare. Adattate semplicemente l'organizzazione della giornata alla situazione.



Riscoprire i propri punti di forza

Le risorse interiori aiutano a superare le situazioni di crisi. Per risorse interiori si intendono tutte le esperienze positive maturate durante la vostra vita, i problemi che avete già superato e risolto, i vostri punti di forza e talenti, le vostre capacità, abilità, inclinazioni ecc. Le risorse infondono forza. Attivatele e utilizzatele!



Pianificare la giornata nel modo più preciso possibile

Pianificare le attività permette di non perdere il controllo e previene il senso di impotenza. Pianificando le attività si ha l'impressione di non essere indifesi di fronte a una situazione e di poter fare attivamente qualcosa per affrontarla.



Fare attività fisica

L'attività fisica fa bene al corpo e allo spirito. È scientificamente provato che ha un effetto positivo sulla nostra psiche. È possibile allenarsi anche in casa: su Internet trovate moltissimi video con suggerimenti e programmi. E se gli esercizi vi causano qualche dolore muscolare in più... è tutta salute!



Usare i media in modo consapevole e mirato

I fatti aiutano a gestire le emozioni che ci sopraffanno. Informazioni affidabili e chiare offrono un quadro di riferimento e danno sicurezza. Evitate la ricerca compulsiva di informazioni.



Curare i contatti con una videochiamata

Il legame con i familiari e gli amici è un appoggio importante. Curate i contatti per telefono o con una videochiamata. Chiedete: «Cosa mi racconti di bello?»

Telefono Amico, n. tel. 143

www.psychologie.ch/it/ricerca-psicologo

Ricerca di uno/a psicologo/a

1. Strategie anti-panico

In situazioni di emergenza le persone possono essere confrontate con emozioni sconosciute e nuove fonti di stress. Ci vuole tempo per abituarsi alle nuove circostanze e alle nuove sfide.



- ▶ **Limitare il consumo di media**
Utilizzate i media in modo consapevole per aggiornarvi sull'emergenza Covid-19, non aggiornatevi di continuo. Essere costantemente confrontati con immagini e notizie sul coronavirus, anche se trasmesse da media seri, non è utile e crea solo stress.
- ▶ **No all'allarmismo**
Ponetevi dei limiti ed evitate di leggere gli innumerevoli SMS, e-mail, video, messaggi Whatsapp e post sui social media che riguardano l'epidemia.
- ▶ **Concentrarsi sui messaggi positivi**
Focalizzarsi sui messaggi positivi rassicura e dà stabilità. Parlate con persone di riferimento e cercate di concentrarvi su contenuti e messaggi positivi.
- ▶ **Essere consapevoli delle emozioni**
Tutti noi proviamo emozioni diverse in questa situazione sconosciuta, per esempio confusione, paura o stress. Queste emozioni sono perfettamente comprensibili, ma se sono eccessive ci possono sopraffare. Prendetevi il tempo di percepire e di esprimere ciò che sentite. Alcuni preferiscono mettere per iscritto i propri sentimenti, altri li manifestano in modo creativo (p. es. con la pittura, la musica), altri ancora meditano.
- ▶ **Parlare delle proprie emozioni**
Se sentite il bisogno di parlare con qualcuno del vostro stato d'animo, contattate una persona di riferimento. Se non ce n'è una disponibile nelle immediate vicinanze, chiedete aiuto a un professionista, per esempio contattate il Telefono amico o un/una psicologo/a che offre supporto telefonico.
- ▶ **Non rimuginare**
Rimuginare è una delle tante strategie per affrontare una situazione di stress. Se fatto con moderazione può essere positivo, ma fatto troppo è controproducente perché genera ulteriore stress. Pensate alle attività che potete fare per distrarvi e per non lasciare che i pensieri invadano la vostra mente. Fate qualcosa che vi faccia sentire bene, per esempio leggere, cucinare, scrivere.
- ▶ **Praticare semplici esercizi di rilassamento**
Quando si ha paura è impossibile rilassarsi. Cionondimeno, gli esercizi di rilassamento aiutano a ridurre la paura e l'ansia. Su Internet ne trovate moltissimi.
- ▶ **L'emergenza Covid-19 è temporanea**
È importante capire che l'epidemia di Covid-19 finirà. Fate in modo di ridurre il rischio di contagio, p. es. lavatevi regolarmente le mani e evitate il contatto ravvicinato con altre persone. Prevedete attività da fare dopo che l'emergenza sarà finita.

2. Strategie per le famiglie con figli

Proprio perché il confinamento e la quarantena sono situazioni difficili, occorre gestirli con il minor stress possibile. Il confinamento non si presta a risolvere le tensioni o i problemi in famiglia. L'educazione dei figli o la risoluzione dei conflitti con il partner non devono essere prioritari.



- ▶ Mantenete l'organizzazione consueta della giornata.
- ▶ Pianificate tempi precisi per lo studio e le attività di svago.
- ▶ Definite orari chiari in cui ciascuno si occupa autonomamente.
- ▶ Fate attività congiunte.
- ▶ Lasciate possibilità di privacy per prevenire o ridurre i conflitti.
- ▶ Permettete ai figli di fare attività fisica nei limiti del consentito.
- ▶ Definite congiuntamente regole per utilizzare al meglio il tempo a disposizione.
- ▶ Concertate insieme ai vostri figli il tempo da trascorrere davanti alla tv, al cellulare o al computer.
- ▶ Spiegate la situazione usando parole adeguate all'età.
- ▶ È possibile che i vostri figli si mostrino più affettuosi del solito: rispondete al loro bisogno di affetto. In questo momento hanno bisogno di essere rassicurati e protetti.
- ▶ Evitate di adottare misure educative importanti in questo periodo e, se possibile, astenetevi da punizioni. Valorizzate i vostri figli con lodi e complimenti e cercate di motivarli ad assumere i comportamenti auspicati.

3. Strategie per evitare i conflitti



La convivenza forzata in spazi ristretti può provocare stress da affollamento. Il fatto poi di trascorrere molto più tempo insieme può generare conflitti di coppia o in famiglia, che possono sfociare in litigi o violenza.

- ▶ Definite chiaramente orari in cui ognuno sta per conto suo.
- ▶ Consentite a tutti i membri della famiglia di avere momenti di privacy.
- ▶ Affrontate i problemi prima che la situazione degeneri.
- ▶ Fate una passeggiata da soli nel quartiere o nel bosco.
- ▶ Organizzate ogni giorno una mini-riunione di crisi con tutti i membri della famiglia: come sta ciascuno, chi ha bisogno di cosa, quali sono le idee e i desideri di ognuno?
- ▶ Siate più comprensivi del solito, verso voi stessi e verso gli altri. L'emergenza è una sfida per tutte le famiglie.
- ▶ In caso di bisogno, chiedete aiuto professionale contattando le hotline dedicate o i numeri di emergenza come il Telefono amico al numero 143.



4. Strategie contro la noia

Alcuni di voi si trovano improvvisamente ad avere molto tempo perché non possono andare al lavoro o perché non possono dedicarsi alle loro attività del tempo libero. È importante organizzare la giornata e fissarsi degli obiettivi ragionevoli.

- ▶ Stabilite attività da svolgere quotidianamente.
- ▶ Avviate «progetti» che finora avete rinviato; può anche trattarsi di piccoli lavori in sospenso da tempo.
- ▶ Prevedete tutti i giorni un'attività che vi gratifica.
- ▶ Rimanete in contatto con le persone che sono importanti per voi. Condividete contenuti positivi e pianificate attività da svolgere insieme una volta finito l'isolamento o la quarantena.

5. Strategie contro la violenza



La convivenza in uno spazio ristretto e la mancanza di privacy e di intimità possono provocare aggressività e violenza. Arginate un'eventuale escalation in modo attivo e consapevole.

- ▶ **Riconoscere e chiamare per nome la violenza. Anche quando vi concerne da vicino.**
La violenza si esprime in molti modi: sgridare, sminuire, ignorare, picchiare... Siate sinceri con voi stessi e reagite quando iniziate a sentire che non ce la fate più e diventate aggressivi.
- ▶ **Fare una telefonata a un amico per sfogarsi**
Telefonate a un amico o un'amica, anche solo per parlare con un'altra persona. Se possibile, andate in un'altra stanza. Fate dei respiri profondi. Se questo non basta, contattate una hotline d'emergenza, p. es. il Telefono amico al numero 143.
- ▶ **Non dare sfogo alla violenza**
In situazioni eccezionali è normale provare emozioni negative, tensione e aggressività. Se di per sé non è grave provare sentimenti aggressivi nei confronti di una persona, lo diventa quando vi si dà sfogo.
- ▶ **Se la violenza esplode, parlare**
Se notate che altri adulti assumono comportamenti violenti in casa (contro bambini o adolescenti), affrontate il tema. Forse siete l'unica persona a poter offrire protezione a chi ne è vittima. Chiedete consulenza ad esempio contattando il supporto telefonico di un centro per vittime di violenza, un centro di protezione per l'infanzia, il Telefono Amico o un servizio psicosociale.
- ▶ **Chiedere aiuto se si è vittima di violenza**
Lo stesso vale ovviamente se siete vittime di violenza: cercate aiuto! È importante che non vi isolate. Ricordatevi: non siete soli, anche se la situazione di isolamento e quarantena può darvi quest'impressione. Chiedete aiuto a amici, centri di consulenza, centri di protezione delle vittime di violenza o di protezione dell'infanzia che offrono sostegno telefonico e, in caso di violenza grave, anche alla polizia o ai servizi di aiuto per i minori.
- ▶ **E soprattutto: chiedere aiuto in tempo**
Non aspettate che sia troppo tardi: i consigli contro la noia, la paura, la preoccupazione e l'ansia – e soprattutto quelli per controllare l'aggressività e i conflitti – aiutano a gestire le emozioni negative che nascono in situazioni di tensione e di confinamento in spazi ristretti. È importante evitare che sfocino in violenza.