

Considerazioni in tema di salute mentale e gestione psicosociale durante l'epidemia di COVID-19

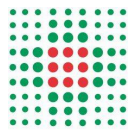
12 Marzo 2020

Nel gennaio 2020 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha dichiarato che l'epidemia di una nuova patologia dovuta al Coronavirus rappresentava un'Emergenza di Salute Pubblica di Rilevanza Internazionale. L'OMS ha dichiarato alto il rischio che la malattia da Coronavirus 2019 (COVID-19) si diffondesse in altre nazioni del mondo. A marzo 2020 infatti, l'OMS ha ufficialmente stabilito che il COVID-19 ha assunto le dimensioni di una pandemia.

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 in tema di salute mentale sono state sviluppate dal Dipartimento di Salute Mentale e Uso di Sostanze dell'OMS e sono messaggi rivolti a diversi gruppi di popolazione per supportare il 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 provenga. Coloro che hanno contratto il virus non hanno fatto nulla di male e meritano da parte nostra supporto, comprensione e gentilezza.
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. Per ridurre la stigmatizzazione è importante ricordare che l'identità di una persona non è definita dalla malattia.



3. Riducete al minimo il tempo speso a guardare, leggere o ascoltare le notizie che vi fanno sentire ansiosi o angosciati; informatevi solo attraverso fonti affidabili e principalmente per pianificare concretamente 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; non date retta a dicerie e fake news. Informatevi a intervalli regolari, dal sito dell'OMS e delle autorità sanitarie locali, allo scopo di aiutarvi a distinguere i fatti dalle informazioni false. I fatti reali aiutano a ridurre le paure.

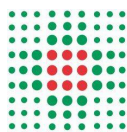
4. Proteggetevi e siate di supporto agli altri. Assistere gli altri in un momento di bisogno può giovare sia a chi riceve supporto, sia a chi offre aiuto. Ad esempio, controllate con una telefonata che i vostri vicini o le persone nella vostra comunità che hanno bisogno di maggiore assistenza stiano bene. Lavorare insieme come un'unica comunità aiuta ad essere solidali e ad affrontare insieme il Covid-19.

5. Trovate occasioni per amplificare voci, narrazioni e immagini positive delle persone della vostra comunità locale che hanno vissuto il Coronavirus. Ad esempio storie di persone che sono guarite o che hanno assistito una persona cara 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. 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 la vostra salute mentale e il vostro benessere psicosociale in questo momento è importante tanto quanto gestire la vostra salute fisica.

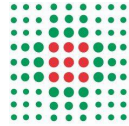


8. Prendetevi cura di voi stessi in questo momento. Cercate di utilizzare strategie di coping funzionali: riposatevi e prendetevi dei momenti di pausa al lavoro o tra un turno e l'altro, mangiate cibo salutare e in quantità sufficiente, fate attività fisica e rimanete in contatto con la famiglia e gli amici. Evitate di utilizzare strategie di coping disfunzionali, come il ricorso a 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 operatori, soprattutto per coloro che non sono mai stati coinvolti in passato in emergenze di questo genere. In ogni caso, strategie che in passato hanno funzionato per gestire altri momenti di stress possono essere utili anche ora. Molto probabilmente sapete già come fare per alleviare lo stress e non dovete rinunciare alla tutela del vostro benessere psicologico. Questo non è uno sprint, è una maratona.

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 di comunicazione 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.

11. Trovate le modalità per dare supporto alle persone contagiate dal COVID-19 e per farle accedere alle risorse disponibili. Questo è fondamentale in particolare per coloro che hanno bisogno di supporto psicosociale e di cure specializzate per la salute mentale. Lo stigma associato ai problemi di salute mentale può determinare esitazioni nel ricercare aiuto sia per il COVID-19 sia per le patologie mentali. La guida "mhGAP Humanitarian Intervention Guide" contiene delle indicazioni cliniche per gestire le problematiche di salute mentale prioritarie ed può essere utilizzata da tutti i professionisti della salute generale.



Responsabili e dirigenti di strutture sanitarie

12. Proteggere gli operatori da situazioni di stress cronico o che compromettono la loro salute mentale durante l'emergenza consente loro di assolvere al meglio ai propri ruoli. Tenete presente che la situazione attuale non scomparirà dal giorno alla notte, perciò è necessario concentrarvi sulla tenuta lavorativa sul lungo periodo anziché su un susseguirsi di risposte emergenziali alla crisi di breve termine.

13. 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 che identificano i casi nella comunità lavorino sempre in coppia. Proponete, incoraggiate e monitorate delle pause durante il lavoro. Implementate orari lavorativi flessibili per gli operatori che sono stati coinvolti direttamente o hanno un familiare colpito da un evento critico. Date ai colleghi del tempo e occasioni per supportarsi a vicenda.

14. Se siete a capo di un gruppo di lavoro o il responsabile di una struttura sanitaria, promuovete l'accesso a servizi psicosociali e di supporto per la salute mentale 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. È 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.

15. 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.

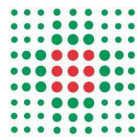
16. Gestite i disturbi mentali e neurologici urgenti (ad esempio deliri, psicosi, ansia o depressione grave) all'interno delle strutture sanitarie e in quelle d'emergenza. Quando possibile bisogna impiegare in queste strutture staff qualificato e appositamente formato, è inoltre necessario allocare del personale sanitario aggiuntivo nei servizi di salute mentale e supporto psicosociale (si veda mhGAP Humanitarian Intervention Guide).

17. Assicuratevi che vi sia disponibilità di medicinali essenziali, generici e di psicofarmaci a tutti i livelli del sistema sanitario. Le persone che hanno disturbi mentali cronici o che soffrono di crisi epilettiche devono avere accesso continuativo ai farmaci, evitando interruzioni improvvise e discontinuità nel trattamento.

Per chi si prende cura dei bambini

18. 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.

19. Mantenete i bambini vicino ai loro genitori e alle loro famiglie, se è un ambiente sicuro per loro, ed evitate il più possibile di separare i bambini dai loro caregiver. Se un bambino deve necessariamente essere separato dalle sue figure di riferimento primarie, 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).



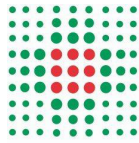
20. Mantenete il più possibile le routine familiari nella vita quotidiana, o inventatene di nuove, soprattutto se i bambini sono confinati a casa. Coinvolgete i bambini in attività appropriate all'età, incluse le attività per l'apprendimento. Incoraggiate il più possibile i bambini a continuare a giocare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

21. 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 osservano il comportamento e le emozioni degli adulti per capire come regolare e gestire le loro emozioni nei momenti difficili. Qui potete trovare delle indicazioni aggiuntive: documento OMS "Come aiutare i bambini a gestire lo stress".

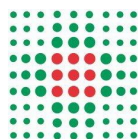
Anziani, persone che forniscono assistenza e soggetti con patologie pregresse:

22. 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.

23. 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. Inoltre, può essere d'aiuto mostrare le informazioni anche in forma scritta o con delle immagini. Coinvolgete le famiglie 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.)



23. Se avete patologie pre-esistenti, assicuratevi di avere accesso a tutti i medicinali che assumete abitualmente. Se necessario, attivate i vostri contatti sociali affinché vi forniscano assistenza.
24. Preparatevi in anticipo per sapere come ottenere aiuto pratico nel caso si rendesse necessario, ad esempio come chiamare un taxi, come farsi consegnare cibo a domicilio e come richiedere assistenza medica. Assicuratevi di avere una scorta sufficiente per due settimane di tutti i medicinali che vi servono abitualmente.
25. Imparate degli esercizi fisici semplici da fare quotidianamente a casa, in quarantena o in isolamento, per mantenere la mobilità a ridurre la noia.
26. Mantenete per quanto possibile le vostre routine e i vostri orari abituali, oppure cercate di crearne di nuovi nell'eventuale nuovo ambiente, ad esempio prevedendo esercizio fisico regolare, pulizie, faccende di casa, cantare, dipingere o altre attività. Aiutate gli altri, attraverso il supporto tra pari, il controllo del vicinato e la cura dei bambini del personale medico confinato in ospedale a contrastare il COVID-19, quando è possibile farlo in sicurezza. Mantenete contatti regolari con i vostri cari (via telefono o con altri mezzi).
27. Mantenete per quanto possibile le vostre routine e i vostri orari abituali, oppure cercate di crearne di nuovi nell'eventuale nuovo ambiente, ad esempio prevedendo esercizio fisico regolare, pulizie, faccende di casa, cantare, dipingere o altre attività. Aiutate gli altri, attraverso il supporto tra pari, il controllo del vicinato e la cura dei bambini del personale medico confinato in ospedale a contrastare il COVID-19, quando è possibile farlo in sicurezza. Mantenete contatti regolari con i vostri cari (via telefono o con altri mezzi).



Persone in isolamento

28. Rimanete connessi e mantenete le vostre reti sociali. Anche in situazioni di isolamento, cercate di mantenere il più possibile la vostra personale routine quotidiana oppure createne una nuova. 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 chiamate video e telefono.

29. Durante i periodi di stress, fate attenzione ai vostri bisogni ed alle vostre emozioni. 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.

30. 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:

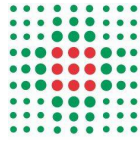
A questo link le informazioni aggiornate dell'OMS sulle zone nelle quali il Coronavirus si sta diffondendo:

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

Consigli e indicazioni dall'OMS sul COVID-19:

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

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



Come rispondere allo stigma sociale:

https://www.iss.it/documents/20126/0/Social-stigma-associated-with-COVID_ita1UNICEF.pdf/858c3d93-b9c8-0beb-6f30-1d2e3f5329b5?t=1583503846680

Nota informativa sulla gestione della salute mentale e degli aspetti psicosociali del COVID-19:

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/briefing-note-about>

In corso di pubblicazione la versione italiana.