

Salute mentale e considerazioni psicosociali durante l'epidemia di COVID-19

18 Marzo 2020

A gennaio 2020, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) aveva dichiarato che un nuovo tipo di coronavirus, il COVID-19, rappresentava un'emergenza sanitaria pubblica di interesse internazionale. L'OMS aveva inoltre specificato che c'era un alto rischio di diffusione del COVID-19 in altri paesi del mondo. A marzo 2020, l'OMS ha qualificato il COVID-19 come una pandemia.

L'OMS e le autorità sanitarie pubbliche di tutto il mondo stanno agendo per contenere l'epidemia di COVID-19. Tuttavia, questo periodo di crisi sta generando stress in tutta la popolazione. Le considerazioni presentate in questo documento sono state sviluppate dal Dipartimento di Salute Mentale e Uso delle Sostanze dell'OMS come una serie di messaggi che può essere utilizzata nelle comunicazioni per sostenere il benessere mentale e psicosociale tra diversi gruppi sociali durante l'epidemia.

Messaggi per la popolazione generale

1. COVID-19 ha colpito, ed è probabile che continui a colpire, persone provenienti da molti paesi, in molte località geografiche. Quando vi riferite a persone con COVID-19, non associate la malattia ad una particolare etnia o nazionalità. Siate empatici con tutti coloro che ne sono affetti, in qualsiasi paese siano e da qualsiasi paese provengano. Le persone affette da COVID-19 non hanno fatto nulla di male, e meritano il nostro sostegno, la nostra compassione e la nostra gentilezza.
2. Non riferitevi alle persone affette dalla malattia come "casi COVID-19", "vittime", "famiglie COVID-19" o "i malati". Sono "persone che hanno COVID-19", "persone che sono in cura per COVID-19", o "persone che si stanno riprendendo da COVID-19". Dopo la guarigione da COVID-19, la loro vita andrà avanti con il loro lavoro, le loro famiglie e i loro cari. È importante evitare che l'identità di una persona sia definita dal COVID-19, per ridurre lo stigma.
3. Riducete al minimo la visione, la lettura o l'ascolto delle notizie su COVID-19 che possono farvi sentire ansiosi o angosciati; cercate informazioni solo da fonti affidabili e soprattutto in modo da poter prendere misure pratiche per preparare i vostri piani e proteggere voi stessi e i vostri cari. Cercate gli aggiornamenti delle informazioni in momenti specifici della giornata, una o due volte. Il flusso improvviso e quasi costante di notizie su un'epidemia può far sì che chiunque si senta preoccupato. State ai fatti; non alle voci e disinformazioni. Raccogliete informazioni a intervalli regolari dal [sito web dell'OMS](#) e dalle piattaforme delle autorità sanitarie locali per aiutarvi a distinguere i fatti dalle voci. I fatti possono aiutare a ridurre al minimo i timori.
4. Proteggetevi e sostenete gli altri. Assistere gli altri nel momento del bisogno può essere utile sia alla persona che riceve il sostegno che a chi offre aiuto. Per esempio, assicuratevi via telefono che i vostri vicini o le persone della vostra comunità abbiano bisogno di ulteriore assistenza. Lavorare insieme come un'unica comunità può aiutare a creare solidarietà nell'affrontare insieme il COVID-19.

5. Cercate di amplificare le storie positive e di speranza, e le immagini positive di persone del posto che hanno avuto a che fare con il COVID-19. Per esempio, storie di persone che sono guarite o che hanno aiutato una persona cara, e sono disposte a condividere la loro esperienza.
6. Onorate i badanti e gli operatori sanitari che si prendono cura delle persone colpite da COVID-19 nella vostra comunità. Riconoscete il ruolo che svolgono nel salvare vite umane e nel mantenere i vostri cari al sicuro.

Messaggi per gli operatori sanitari

7. Sentirsi sotto pressione è un'esperienza più che probabile per voi e per molti dei vostri colleghi. È abbastanza normale sentirsi così, nella situazione attuale. Lo stress e le sensazioni ad esso associate non sono affatto una conseguenza del fatto che non si è in grado di fare il proprio lavoro o che si è deboli. Gestire la propria salute mentale e il benessere psicosociale durante questo periodo è importante tanto quanto gestire la propria salute fisica.
8. Prendetevi cura di voi stessi in questo periodo. Cercate di utilizzare strategie utili per affrontare la situazione, come ad esempio trovare il tempo per riposarvi dopo il lavoro, o fare una pausa tra un turno e l'altro. Mangiate a sufficienza e possibilmente cibo sano, fate attività fisica e rimanete in contatto con la famiglia e gli amici. Evitate strategie poco utili come l'uso di tabacco, alcol o altre droghe¹. A lungo termine, queste possono peggiorare il vostro benessere mentale e fisico. L'epidemia di COVID-19 è uno scenario unico e senza precedenti per molti lavoratori, soprattutto se non sono mai stati coinvolti questo tipo di risposta. Anche per questo, utilizzare strategie che hanno funzionato in passato per gestire i periodi di stress può rivelarsi vantaggioso ora. Ognuno di voi sa meglio come eliminare lo stress: non esitate a mantenervi psicologicamente in forma. Questo non è uno sprint, è una maratona.
9. A causa della paura, e dello stigma sociale, spesso la famiglia stessa e la comunità preferiscono evitare i contatti con gli operatori sanitari. Questo può rendere molto più difficile una situazione già complicata. Se possibile, rimanete in contatto con i vostri cari, anche attraverso metodi digitali: è un modo per mantenere vivi i rapporti. Rivolgetevi ai vostri colleghi, al vostro manager o ad altre persone di fiducia per un sostegno sociale - i vostri colleghi potrebbero avere esperienze simili alle vostre.
10. Usate modalità comprensibili per condividere messaggi con persone con disabilità intellettive, cognitive e psicosociali. Dove possibile, includete forme di comunicazione che non si basino esclusivamente su informazioni scritte.
11. Occorre sapere come fornire supporto alle persone che sono affette da COVID-19 – ed essere in grado di metterle in collegamento con le risorse disponibili. Questo è particolarmente importante per coloro che hanno bisogno di supporto legato alla salute mentale e psicosociale. Lo stigma associato ai problemi di salute mentale può causare riluttanza a cercare sostegno sia per le condizioni di salute mentale che per COVID-19. [La Guida all'Intervento Umanitario mhGAP](#) include una assistenza clinica per affrontare le condizioni

¹ Qui verificare se si tratta di farmaci o droghe, che in inglese hanno la stessa traduzione (drugs)

di salute mentale prioritarie ed è progettata per l'uso da parte degli operatori sanitari generali.

Messaggi per i team leader o i manager delle strutture sanitarie

12. Proteggere lo staff dallo stress cronico e dalla cattiva salute mentale durante questa risposta significa che tutto il personale avrà una migliore capacità di svolgere il proprio ruolo. Ricordate che la situazione attuale non si risolverà da un giorno all'altro, e che dovrete concentrarvi sulle capacità occupazionali a lungo termine piuttosto che sulle ripetute risposte alle crisi a breve termine.
13. Assicuratevi che a tutto il personale siano fornite comunicazioni di buona qualità e aggiornamenti accurati. Ruotate i lavoratori dalle funzioni di maggiore stress a quelle di minore stress. Associate i lavoratori inesperti ai loro colleghi più esperti. Il sistema "buddy"² aiuta a fornire supporto, a monitorare lo stress e a rafforzare le procedure di sicurezza. Introdurrete, incoraggiate e monitorate le pause dal lavoro. Implementate orari flessibili per i lavoratori che sono direttamente colpiti da un evento stressante, o che hanno un familiare in tale situazione. Assicuratevi che tutto ciò sia realizzato nei tempi giusti, affinché i colleghi si sostengano a vicenda.
14. Assicuratevi che il personale sia consapevole di dove e come può accedere ai servizi di salute mentale e di supporto psicosociale, e facilitatene l'accesso. I manager e i team leader si trovano ad affrontare stress simili a quelli del personale, e potrebbero subire ulteriori pressioni in relazione alle responsabilità del loro ruolo. È importante che le disposizioni e le strategie di cui sopra siano attuate sia per i lavoratori che per i manager, e che i manager possano fungere da esempio per le strategie di auto-cura volte a mitigare lo stress.
15. Spiegate bene a tutti coloro che prestano soccorso, compresi infermieri, autisti di ambulanze, volontari, identificatori di casi, insegnanti e leader della comunità, e lavoratori nei siti di quarantena, come sia possibile fornire un supporto emotivo e pratico alle persone colpite, utilizzando il primo supporto psicologico.
16. Gestite i disturbi mentali e neurologici urgenti (ad es. delirio, psicosi, ansia grave o depressione) all'interno di strutture sanitarie di emergenza o generali. Quando la tempistica lo permette, potrebbe essere necessario inviare in questi luoghi personale qualificato e formato in modo adeguato. Inoltre, la capacità del personale sanitario generale di fornire supporto di salute mentale e psicosociale dovrebbe essere aumentata ([vedi la Guida all'Intervento Umanitario mhGAP](#)).
17. Assicurate la disponibilità di farmaci psicotropi essenziali e generici a tutti i livelli dell'assistenza sanitaria. Le persone che convivono con condizioni di salute mentale a lungo termine o crisi epilettiche avranno bisogno di un accesso ininterrotto ai loro farmaci, e dovrebbe essere evitata l'interruzione improvvisa.

² Un "buddy" è una sorta di tutor: un lavoratore senior che si prende cura di uno più junior, in modo spesso informale/amichevole. E' diverso dal line-manager col quale si hanno rapporti più formali.

Messaggi per chi si prende cura dei bambini

18. Aiutate i bambini a trovare modalità positive per esprimere sentimenti come la paura e la tristezza. Ogni bambino ha il suo modo di esprimere le emozioni. A volte impegnarsi in un'attività creativa, come giocare o disegnare, può facilitare questo processo. I bambini si sentono sollevati se possono esprimere e comunicare i loro sentimenti in un ambiente sicuro e solidale.
19. Tenete i bambini vicini ai genitori e alla famiglia, se considerato sicuro, ed evitate il più possibile di separare i bambini da chi se ne prende cura. Se c'è la necessità di separare un bambino da chi si prende cura di lui, assicuratevi che sia fornita un'adeguata assistenza alternativa, e che un assistente sociale o equivalente segua regolarmente il bambino. Inoltre, assicuratevi che durante i periodi di separazione, siano mantenuti contatti regolari con i genitori e con chi si prende cura del bambino, come ad esempio telefonate o videochiamate programmate due volte al giorno o altre comunicazioni adeguate all'età (ad esempio, i social media).
20. Mantenete il più possibile le abitudini familiari nella vita quotidiana, o create nuove abitudini, soprattutto se i bambini devono rimanere a casa. Offrire ai bambini attività coinvolgenti e adatte all'età, comprese attività per il loro apprendimento. Ove possibile, incoraggiate i bambini a continuare a giocare e a socializzare con gli altri, anche se solo all'interno della famiglia quando si consiglia di limitare i contatti sociali.
21. Durante i periodi di stress e di crisi, è comune che i bambini cerchino maggiore attaccamento e siano più esigenti con i genitori. Discutete del COVID-19 con i vostri figli in modo onesto e appropriato alla loro età. Se i vostri figli sono preoccupati, affrontare questi timori insieme può alleviare la loro ansia. I bambini osserveranno i comportamenti e le emozioni degli adulti per avere indicazioni su come gestire le proprie emozioni nei momenti difficili.

Messaggi per gli anziani, le persone con problemi di salute e chi si prende cura di loro

22. Gli adulti più anziani, soprattutto quelli in isolamento e quelli con declino cognitivo o demenza, possono diventare più ansiosi, arrabbiati, stressati e agitati durante l'epidemia o durante la quarantena. Fornite loro un sostegno pratico ed emotivo attraverso reti informali (famiglie) e professionisti della salute.
23. Condividete semplici fatti su ciò che sta succedendo e date informazioni chiare su come ridurre il rischio di infezione in parole che le persone anziane con o senza indebolimento cognitivo possono capire. Ripetete le informazioni ogni volta che è necessario. Le istruzioni devono essere comunicate in modo chiaro, conciso, rispettoso e paziente. Può anche essere utile che le informazioni vengano visualizzate per iscritto o con immagini. Coinvolgete i familiari e altre reti di sostegno nel fornire informazioni e nell'aiutare le persone a praticare misure di prevenzione (ad es. lavaggio delle mani, ecc.).

24. Se avete una condizione clinica di base³, assicuratevi di avere accesso a tutti i farmaci che state utilizzando. Attivate i vostri contatti sociali per fornirvi assistenza, se necessario.
25. Siate preparati e sappiate in anticipo dove e come ottenere un aiuto pratico, se necessario, come chiamare un taxi, farvi consegnare del cibo e richiedere assistenza medica. Assicuratevi di avere fino a due settimane di scorta di tutti i vostri medicinali abituali di cui potreste aver bisogno.
26. Imparate semplici esercizi fisici quotidiani da eseguire a casa, in quarantena o in isolamento, in modo da mantenere la mobilità e ridurre la noia.
27. Mantenete la routine e gli orari regolari il più possibile, o aiutate a crearne di nuovi in un nuovo ambiente, compresi l'esercizio fisico regolare, le pulizie, le faccende quotidiane, il canto, la pittura o altre attività. Mantenete contatti regolari con i propri cari (per esempio via telefono, e-mail, social media o videoconferenza).

Messaggi per le persone in isolamento

28. Rimanete connessi e mantenete le vostre reti sociali. Cercate di mantenere il più possibile la routine quotidiana o di crearne di nuove se le circostanze cambiano. Se le autorità sanitarie hanno raccomandato di limitare il contatto fisico con le reti sociali per contenere l'epidemia, potete rimanere in contatto via telefono, e-mail, social media o videoconferenza.
29. Durante i periodi di stress, prestate attenzione alle vostre esigenze e ai vostri sentimenti. Impegnatevi in attività salutari che vi piacciono e che trovate rilassanti. Esercitatevi regolarmente, mantenete una regolare routine di sonno e mangiate cibi sani. Mantenete le cose nella giusta prospettiva. Le agenzie di salute pubblica e gli esperti di tutti i Paesi stanno lavorando sull'epidemia per garantire la disponibilità delle migliori cure alle persone colpite.
30. Un flusso quasi costante di notizie su un'epidemia può generare in chiunque sentimenti di ansia o angoscia. Cercate le informazioni aggiornate e istruzioni pratiche in momenti specifici della giornata, presso gli operatori sanitari e sul sito web dell'OMS, ed evitate di ascoltare o seguire voci che vi fanno sentire a disagio.

Rimanete informati

Ecco le ultime informazioni dell'OMS su dove si sta diffondendo COVID:

Consulenza e guida da parte dell'OMS su COVID-19 :
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> <https://www.epi-win.com/>

Affrontare lo stigma sociale:
[/COVIDStigmaGuide_.pdf](#)

Nota informativa su come affrontare la salute mentale e gli aspetti psicosociali di COVID-19:

³ Dall'inglese "underlying health condition", controllare con un esperto

<https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psicosociale-aspetti-psico-sociali-covido-sfondamento>