

# Pronto Soccorso **PSICOLOGICO** legato al Coronavirus **per i cittadini**



Azienda Ospedaliera di **Alessandria**  
in collaborazione con **Associazione EMDR Italia**

Secondo McCann e Pearlman (1990), *il supporto sociale è l'esperienza psicologica individuale dell'aiuto altrui.*

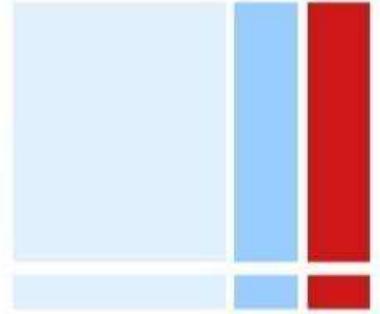
**L'adeguatezza del supporto è una variabile molto importante.**

Infatti, se la persona esposta ad un evento critico individuale può avere un buon supporto sociale, quando è la società stessa vittima di disastri o conflitti, le conseguenze stesse dell'evento danneggiano i sistemi di supporto sociale (Yule, 2000).

La traumatizzazione da individuale (per le persone colpite e i loro familiari), può estendersi alla collettività, e questo può modificare i pensieri, le emozioni e i comportamenti del singolo.



Pronto Soccorso  
PSICOLOGICO  
per i cittadini  
AO AL



## IMPORTANTE È:

- 1** Avere la consapevolezza di potere rendere più utili e funzionali le nostre reazioni al virus.
- 2** Ricordare che la paura, l'ansia, la perdita di attenzione e concentrazione, le alterazioni nel ritmo sonno-veglia e nell'alimentazione, ad esempio, **sono reazioni normali di persone normali di fronte ad esposizione ad evento critico**, soprattutto se poco conosciuto, ma che possono diventare sproporzionate.

Per evitare questo è utile:

- **Fidarsi-Affidarsi alle Istituzioni e Reti Sanitarie.**  
L'Ospedale e gli Operatori di cura, con le importanti misure cautelari prese e gli interventi messi in atto, sono un po' "Base sicura" che aiuta ad attribuire significati più adattivi agli eventi e a ridurre l'instaurarsi di disturbi post traumatici.
- **Non esporsi a continua informazione** che eccita il sistema di allerta e paura (con il passaggio dal funzionamento del ramo ventrale parasimpatico del nervo vago -coinvolgimento sociale-, riflessione, al sistema simpatico di mobilitazione-attacco/fuga).  
Limitare, quindi, le informazioni seguendo le fonti ufficiali.
- Seguendo **le indicazioni** sulle norme da adottare del Ministero della Salute e dell'Istituto Superiore di Sanità, **mantenere, per quanto possibile farlo, attività abituali.** Nell'emergenza, infatti, per una decompressione efficace, occorre basarsi su quanto è noto, sicuro.
- Cercare di **mangiare, idratarsi e riposare** regolarmente.
- Fare **attività piacevoli** e che rilassano almeno una volta al giorno, se possibile.

- 3** **Dare informazioni chiare e vere, tenendo conto dell'età, ai bambini** perché, in caso contrario, potrebbero perdere la capacità di fidarsi-affidarsi. Possono essere utilizzati, a questo proposito, storie, racconti, giochi. Sottolineare che medici, infermieri, forze dell'Ordine, e tante altre persone si stanno occupando di dare sicurezza e curare.
- 4** Ricordare sempre che **i bambini devono stare con i genitori o persone di fiducia**, e sentire che l'adulto di riferimento è in grado di prendersi cura di loro e di trasmettere affetto e attenzione.
- 5** Ricordare che non si può lavorare sulla paura del proprio bambino, senza avere ridotto la propria. Se necessario, **farsi supportare**, a distanza (telefono, whatsapp, skype), da familiari, amicizie o specialisti.
- 6** Favorire nei bambini il mantenere alcune possibili **abitudini piacevoli**, attività scolastiche, giochi.

