



Ministero dell'Istruzione
Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio
Istituto Comprensivo Manziana

Via Pisa, 21 – 00066 – Manziana (RM) tel: 0699674162 - fax: 069963230
rmic87300n@istruzione.it – rmic87300n@pec.istruzione.it – www.comprensivomanziana.edu.it

Circolare n.163

Al personale docente e ATA

Agli studenti

Alle famiglie

Al sito web

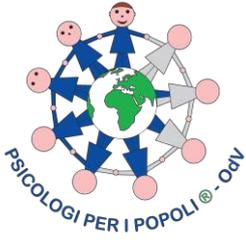
Oggetto: Emergenza COVID-19: servizio di supporto di PSICOLOGI per i POPOLI – Lazio.

Si porta a conoscenza delle SS.LL. che la Federazione PSICOLOGI per i POPOLI del Lazio, una ONLUS iscritta nell'Elenco Centrale delle Organizzazioni Nazionali della Protezione Civile e costituita da psicologi volontari, mette a disposizione le proprie competenze nell'ambito della psicologia dell'emergenza per sostenere anche il personale scolastico, gli studenti e le famiglie in questo momento di emergenza sanitaria e di forte cambiamento nella vita quotidiana di tutti. Si inoltra la guida stilata dalla predetta Onlus che ha l'obiettivo di aiutare a comprendere e gestire gli aspetti psicologici dell'emergenza sanitaria e una brochure che riporta, tra l'altro, il numero telefonico 351 78 41 411, contattabile il martedì, mercoledì e venerdì dalle ore 10 alle ore 12 e dalle 15 alle 17 per il servizio gratuito messo a disposizione da Psicologi dell'Emergenza iscritti regolarmente all'Ordine degli Psicologi.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Prof.ssa Renza Rella

(Firma autografa omissa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2, D. lgs 39/93)



PSICOLOGI per i POPOLI-FEDERAZIONE (OdV)

*Iscritta nell'elenco centrale del volontariato di Protezione Civile con
funzioni di colonna mobile per l'assistenza psicologica
alla popolazione nelle emergenze*



DIECI SUGGERIMENTI IMPORTANTI PER AFFRONTARE LA QUESTIONE DEL CORONAVIRUS

A cura di Giovanni Vaudo, psicologo dell'emergenza, vicepresidente associazione

PSICOLOGI PER I POPOLI FEDERAZIONE, www.psicologiperipopoli.it

- 1) Ricordare di seguire le indicazioni delle istituzioni competenti per evitare il contagio.**
NON BASTA CONOSCKERLE, bisogna inserirle – evitando di farne una ossessione! – nelle proprie abitudini di vita; lavarsi le mani, starnutire e tossire schermando gli altri quanto meglio possibile dalle proprie emissioni, evitare di approssimarsi più del necessario ad altre persone nei luoghi pubblici, disinfettare superfici quando opportuno, son tutte cose semplici che è importante fare e vigilare perché i minori e gli anziani facciano.
Riguardo all'uso delle mascherine...se ci fanno sentire più protetti e quindi tranquilli, abbiamo il diritto di non rinunciarvi; d'altro canto gli esperti non le indicano come un presidio capace di aggiungere efficacia alla prevenzione nello svolgimento della vita ordinaria. In ambienti chiusi e con persone influenzate o raffreddate, sono invece consigliate.
- 2) Rivolgere una adeguata attenzione NON SOLO ALL'AMBIENTE ESTERNO, ma anche all'AMBIENTE INTERNO,** cioè al nostro corpo e a quanto vi è in esso! Ricordando che le infezioni aggrediscono in grande prevalenza (se non esclusivamente) organismi indeboliti o in altro modo predisposti, diventa FONDAMENTALE prendersi cura della propria unità corpo/mente: mangiare in modo sano, nutriente ed equilibrato, rispettare i propri ritmi di sonno e riposo, svolgere attività fisiche e ricreative adeguate all'età e allo stato generale di salute, assumere vitamine e integratori anche di area erboristica o omeopatica, significa avvantaggiare il sistema immunitario, azione da promuovere in generale in questo periodo dell'anno, ma ancor più in questo frangente storico.
- 3) Il sistema immunitario si avvale anche molto della eliminazione delle "CATTIVE ABITUDINI":** non è il caso allora di cogliere questo momento di rischio infettivo, per trasformarlo in opportunità "favorevole" a supporto della nostra forza di volontà? Fumare, bere alcolici senza la dovuta moderazione, lasciarsi tentare spesso dal cibo spazzatura, incidono sulla qualità di vita di chiunque, e lo si capisce in maniera drastica quando si riesce a... cambiare registro, anche solo in parte!
- 4) Sulla tenuta difensiva del sistema immunitario, pesano in forma decisiva, da non sottovalutare mai, anche tutti i nostri pensieri ed emozioni,** che quando sono di segno "negativo" e tendono ad invadere gli spazi della nostra quotidianità, vanno a configurare quegli stati di stress di cui oggi si parla tanto... CERCHIAMO ALLORA DI FARE ANCHE UNA BUONA IGIENE MENTALE, ponendo attenzione più del solito ai nostri pensieri e ai nostri stati d'animo, per orientarli attivamente, quanto meglio ci riesce, verso la positività e la serenità.



PSICOLOGI per i POPOLI-FEDERAZIONE (OdV)

*Iscritta nell'elenco centrale del volontariato di Protezione Civile con
funzioni di colonna mobile per l'assistenza psicologica
alla popolazione nelle emergenze*



- 5) **In stretta connessione col punto precedente, la gestione dell'informazione sulla evoluzione delle vicende locali, nazionali e mondiali riguardo al Covid 19 costituisce una questione centrale;** sapere cosa ci accade intorno è un dovere oltre che una esigenza della maggior parte di tutti noi, ma farsi calamitare e ipnotizzare dalle numerose e spesso inutilmente dettagliate notizie sui vari media con cui siamo abituati a dividere le nostre giornate, rischia di divenire un NOTEVOLE FATTORE DI RISCHIO per il nostro equilibrio mentale! Poniamo allora attenzione al nostro stato d'animo dopo aver trascorso mezz'ora davanti al televisore o consultando spesso il cellulare...se ci sentiamo sfiduciati, pessimisti, rattristati e denegizzati in un certo grado...può essere molto saggio stabilire di consultare 2 o 3 volte, in orari prestabiliti, le fonti che più stimiamo attendibili, lasciando perdere tutto il resto.

Oltretutto consideriamo come eventuali novità di vero rilievo per la nostra salute ci corrono incontro ad una velocità veramente speciale!

- 6) **Non permettiamo a questo evento, oggettivamente di un certo rilievo per la vita collettiva, di prendere uno spazio eccessivo; in altre parole, non lasciamoci ipnotizzare fino al punto di rischiare di trascurare i nostri progetti,** i fini che stiamo perseguendo in queste settimane e mesi, pur accettando serenamente i limiti aggiuntivi che potrebbero esserci imposti dall'esterno a causa della situazione.

Evitiamo soprattutto di rinchiuderci nel nostro spazio fisico e/o mentale. Pratiche meditative, dalle più tradizionale yoga o tai-chi alle più moderne training autogeno/mindfulness, continuare in base alle proprie preferenze, possono essere di significativo aiuto nel gestire le energie psichiche in maniera appropriata, così come riprendere qualche vecchio, amato hobby che ultimamente avevamo trascurato senza quasi accorgercene.

- 7) **Non dobbiamo pensare che queste attenzioni poste a noi stessi siano una condizione di puro egoismo, da evitare in quanto tale...tutt'altro!**

Particolarmente in questi frangenti, assumere una corretta responsabilità nei confronti di sé stessi vuol dire porsi nelle migliori condizioni per non gravare sugli altri, rendendosi anzi disponibile a fornire il nostro aiuto a chi ne avesse bisogno; star bene, oltre che contribuire ad un funzionamento più fluido e normale dei presidi sanitari (ambulatori, ospedali), può rivelarsi, specie in tempi lunghi, una risorsa preziosa anche a livello psicologico, a tutto vantaggio di chi intorno a noi non riesce a coltivare il necessario ottimismo e la serenità di base per affrontare qualsiasi problema.

- 8) **Una considerazione fondamentale è quella da farsi sulla differenza tra RISCHIO REALE e RISCHIO PERCEPITO:** in parole molto semplici, siamo circondati da tanti rischi potenziali, di ogni genere, di cui "intelligentemente" il nostro cervello non si occupa quasi mai...eppure continuano ad esistere! Un esempio: tutti avvertiamo la nostra casa come il luogo più sicuro, quando il maggior numero di incidenti anche gravi avvengono proprio tra le mura domestiche; in molti non prendiamo l'aerea per timore che cada, ma le statistiche ricordano alla nostra razionalità che il mezzo più



PSICOLOGI per i POPOLI-FEDERAZIONE (OdV)

*Iscritta nell'elenco centrale del volontariato di Protezione Civile con
funzioni di colonna mobile per l'assistenza psicologica
alla popolazione nelle emergenze*



pericoloso è la amatissima e familiare automobile, che ci dà una illusione di controllo impareggiabile...Questa epidemia, caratterizzata da una bassa mortalità ma da una capacità di contagio alta, si evidenzia sempre meglio come rischi di produrre effetti negativi indotti, secondari sulle strutture sanitarie, sulla economia, sulla vita sociale piuttosto che sulla salute fisica della collettività.

- 9) **Di fatto nessuno può sapere con precisione quel che potrà accadere a medio e a lungo termine**, comprendendo le reazioni degli individui e delle masse; è perciò veramente importante munirsi degli atteggiamenti mentali più corretti e funzionali in grado di sostenere e alimentare le risorse psichiche di cui, in varia misura, tutti disponiamo. L'ironia è in questo campo una delle risorse più preziose di cui avvalersi, come sempre nelle situazioni difficili; è un modo sano e intelligente per attaccare la immagine collettiva che abbiamo del virus - prendendo anche qui la giusta distanza, non meno di un metro mentale! - e ci rende più attivi e reattivi. In quanto a humor noi italiani siamo alquanto avvantaggiati, no?
- 10) **Qualora vi accorgiate che – in piena sanità fisica o in condizioni di raffreddamento – la situazione rischia di prendere il sopravvento sui vostri pensieri e le vostre emozioni**, con possibili ricadute sui vostri comportamenti quotidiani – stanchezza, pessimismo intenso, svogliatezza, disturbi del sonno e/o dell'alimentazione – considerate seriamente la possibilità di consultare uno specialista della salute mentale (anche in via telefonica se previsto nella regione o provincia di provenienza), che saprà rassicurarvi e, se necessario, aiutarvi a prevenire disagi più cronici e significativi...e se intorno a voi vedeste un parente o un amico che sembra provato in connessione al tema del coronavirus, con il dovuto tatto e attenzione non mancate di evidenziargli l'opportunità, dal vostro punto di vista, di cercare le persone più competenti per parlarne e per prendersi cura di sé.

7 Marzo 2020



COVID - 19

I CONSIGLI DELLO PSICOLOGO PER GLI OPERATORI E I VOLONTARI COINVOLTI NELL'EMERGENZA

*Una guida per aiutare a comprendere
e gestire gli aspetti psicologici di una
emergenza sanitaria*

COME AIUTARE

L'emergenza sanitaria COVID-19 può essere causa di forte stress in quanto genera angosce riguardo la propria salute e quella dei propri familiari. Molte persone a causa delle misure restrittive di contenimento dell'epidemia, si potrebbero trovare nella situazione di essere lontani dai propri familiari e nell'incertezza di non rivederli tra breve tempo. Potrebbero inoltre avere disagi per quanto riguarda la reperibilità di beni di prima necessità o nella gestione familiare e lavorativa. Le reazioni emotive a tale evento possono essere molteplici: alcune persone potrebbero sentirsi impotenti, altre sopraffatte, confuse o disorientate.

Come operatore, cosa puoi fare?

- Offrire supporto pratico ed emotivo, senza essere invadenti
- Ascoltare le persone, senza forzarle a parlare; dando la disponibilità ad accogliere bisogni e preoccupazioni
- Aiutare le persone a soddisfare i bisogni di base (trovare cibo ed acqua, medicinali e informazioni)
- Offrire conforto e aiutarle a stare calme
- Aiutare le persone a trovare supporto sociale
- Proteggere le persone da danni ulteriori aiutandole a evitare di esporsi al rischio di contagio a causa di azioni irresponsabili

Con l'obiettivo di:

- aiutare le persone a sentirsi al sicuro, in contatto con gli altri, calmi e speranzosi
- avere accesso al supporto sociale, materiale ed emotivo
- sentirsi capaci di aiutare sé stessi, come individui e come comunità

Come riconoscere un disagio psicologico.

Di fronte a situazioni di emergenza si possono manifestare sintomi riguardanti la sfera psicologica. Al fine di poterli riconoscere, elenchiamo di seguito alcuni esempi esplicativi di disagio in reazione a tali eventi:

- sintomi fisici (per es. tremore, mal di testa, stanchezza, inappetenza...)

- ansia, paura
- pianto, tristezza, umore depresso, afflizione
- essere in allerta o nervosi
- preoccupazione che qualcosa di davvero brutto stia per accadere)
- insonnia, incubi
- irritabilità, rabbia
- senso di colpa, vergogna (ad esempio, per essere sopravvissuti, o per non avere aiutato o salvato altri)
- stato confusionale, ottundimento emotivo, sensazione di irrealtà o di stordimento
- apparire ritirati o molto immobili
- non rispondere agli altri, non parlare affatto
- disorientamento
- non essere in grado di occuparsi di sé stessi o dei propri figli (ad esempio, non mangiare o bere, incapacità di prendere semplici decisioni)

Alcune persone potrebbero essere solo lievemente o per nulla in difficoltà.

Aiutare le persone a stare calme.

È fondamentale per un operatore aiutare le persone ad aiutare se stesse riacquistando il controllo della situazione. Di seguito, alcune tecniche per aiutare persone molto angosciate a sentirsi calme mentalmente e fisicamente:

- Tenere un tono di voce calmo e sommesso
- Mantenere un rispettoso contatto oculare con la persona mentre si parla
- Ricordare alla persona che siamo lì per aiutarla
- Rassicurarla che si sta facendo di tutto per farla stare al sicuro
- Se qualcuno ha forti sintomi di disagio psicologico, quali una forte ansia o irritabilità, potrebbe essere d'aiuto fargli prendere contatto con l'ambiente circostante e con sé stesso. Per far questo, si potrebbe chiedergli di:
 1. Appoggiare e sentire i piedi sul pavimento
 2. Sedersi e poggiare le mani sulle ginocchia
 3. Incoraggiare la persona a focalizzarsi sul proprio respiro e a respirare lentamente

COME AIUTARSI

Per aiutare gli altri responsabilmente è necessario innanzitutto prendersi cura di se stessi e della propria salute. Anche il soccorritore vive l'emergenza e prova emozioni diverse, può avere anch'esso paura per la propria salute e quella dei suoi famigliari. È importante quindi che si presti molta attenzione al proprio benessere ed essere sicuri di sentirsi in grado, fisicamente ed emotivamente, di aiutare gli altri. Se si lavora in equipe, è importante prestare attenzione anche al benessere dei propri colleghi.

Cosa fare?

1- Raccogliere informazioni complete e scientifiche sull'emergenza sanitaria COVID – 19, essere consapevole di tutte le criticità e conoscere ruoli e responsabilità dei diversi tipi di operatori

2- Valutare se la propria salute psico-fisica permetta di svolgere al meglio il proprio ruolo. Assumersi la responsabilità del proprio compito, se si è in difficoltà chiedere aiuto e supporto

Gestire lo stress.

L'emergenza può costringere gli operatori a subire una forte pressione durante il proprio lavoro. Gli orari possono essere prolungati, le responsabilità schiaccianti, ci possono essere problemi di chiarezza sulla descrizione dei compiti da svolgere, una scarsa comunicazione o una gestione mediocre, mancanza di attrezzature, oppure si può lavorare in aree a rischio di contaminazione. Da operatori, ci si può sentire responsabili della sicurezza e della cura delle persone. Ci si può trovare a vivere momenti angosciosi e ad ascoltare e accogliere la sofferenza di altre persone. Tutte queste esperienze possono avere un impatto sugli operatori e i colleghi. È fondamentale quindi imparare a gestire al meglio il proprio stress, per sostenere ed essere sostenuti anche dai propri colleghi. Di seguito, alcuni suggerimenti:

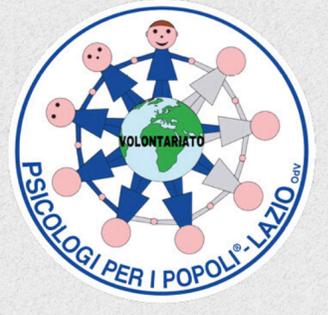
- **pensare a cosa, in passato, è stato di aiuto nell'affrontare l'emergenza.**
- **prendersi del tempo per mangiare, riposare e rilassarsi, anche se poco**

- **cercare di mantenere un monte ore ragionevole, per evitare di sfinirsi.**
- **dividere il carico di lavoro tra gli operatori, lavorare a turno durante la fase acuta dell'emergenza e di prendersi regolari periodi di riposo.**
- **può succedere di sentirsi inadeguati o frustrati quando non si riesce ad aiutare le persone a risolvere i loro problemi.**
- **ricordarsi che non si è responsabili della risoluzione di tutti i problemi delle persone ma è fondamentale aiutare le persone ad aiutare sé stesse.**
- **ridurre l'assunzione di alcol, caffeina o nicotina ed evitare farmaci non soggetti a prescrizione.**
- **verificare come stanno i propri colleghi e farsi controllare da loro. Trovare il modo per supportarsi reciprocamente.**
- **parlare con gli amici, i propri cari o altre persone di cui ci si fida per ricevere sostegno.**

Riposo e riflessione

Per lavorare al meglio è fondamentale prendersi del tempo per riposare e riflettere. La situazione di crisi e i bisogni delle persone incontrate potrebbero essersi rivelati molto impegnativi e può essere difficile sopportare il loro dolore e la loro sofferenza. Dopo aver svolto il proprio lavoro, prendersi del tempo per sé, per riflettere sull'esperienza e per riposare. I suggerimenti che seguono potrebbero essere d'aiuto per riprendersi:

- **Parlare della propria esperienza di aiuto con un supervisore, un collega o qualcun altro di fidato.**
- **Riconoscere quello che si è stati in grado di fare per aiutare gli altri, anche in piccola misura.**
- **Fare tesoro di quello che si è fatto bene e riflettere su ciò che non ha funzionato considerandolo un insegnamento per poter svolgere il proprio lavoro in modo ancora più funzionale.**
- **Accettare i limiti di quello che si poteva fare in quelle circostanze.**
- **Prendersi del tempo, se possibile, per riposare e rilassarsi prima di iniziare nuovamente il proprio lavoro e le incombenze quotidiane.**
- **Se ci si accorge di avere pensieri o ricordi disturbanti sull'evento, se ci si sente molto nervosi o estremamente tristi, se si hanno problemi a dormire è importante chiedere sostegno. Se queste difficoltà persistono è necessario rivolgersi ad uno specialista della salute mentale.**



#EMERGENZACOVID-19

una iniziativa del
Coordinamento di Protezione Civile (C.O.V.)
in collaborazione con
Associazione di Protezione Civile Fukyo OdV
Associazione Psicologi per i Popoli - Lazio OdV



ComuniCARE...a distanza
NON SEI SOLO

Chiama il numero 351 7841411

Il servizio **gratuito** sarà attivo
Martedì, Mercoledì, Giovedì
dalle 10 alle 12 e dalle 15 alle 17

Risponderanno Psicologi dell'Emergenza
iscritti regolarmente all'Ordine degli Psicologi

BIBLIOGRAFIA

- Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna, *Primo soccorso psicologico: Manuale per operatori sul campo* , 2018
- IASC, Reference Group On Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings, *Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings* , 2007
- Pietrantonio L., Prati G., *Psicologia dell'Emergenza* , Il Mulino, 2009
- Vanna A., *Emergenza e psicologia. Mente umana, pericolo e sopravvivenza*, Il Mulino, 2006
- Pietrantonio L., Prati G., Palestini L., *Il primo soccorso psicologico nella maxi-emergenze e nei disastri. Un manuale operativo*, 2008

“

Agire
consapevolmente
non è non avere
paura bensì
avere la capacità
di governarla

