

GESTIRE LO STRESS EMOTIVO

OPUSCOLO



Consigli sulla gestione delle
implicazioni psicologiche derivate
dall'emergenza covid-19

PREMESSA

L'impatto con l'emergenza covid-19 comporta conseguenze anche di natura psicologica per via del livello di stress, potenzialmente traumatico, che eventi improvvisi di questo tipo determinano sugli esseri umani.

In tali situazioni è facile che venga intaccato il senso di sicurezza personale che a sua volta può influire sul normale rapporto con l'ambiente. Improvvisamente infatti abbiamo la sensazione di poter perdere il controllo sulla nostra vita e di essere estremamente vulnerabili.

Le condizioni di emergenza riportano di fatto il focus psicologico sul tema primordiale della "sopravvivenza", che detta delle regole di approccio alla realtà diverse da quelle vissute in "tempo di pace" cioè in situazioni di normalità.

Tutto questo va considerato una reazione fisiologica e non patologica rispetto ad obiettive condizioni di elevata criticità.





COSA FARE?

Alcuni accorgimenti possono essere utilizzati in autonomia, si tratta di suggerimenti dai quali si possono estrapolare quelli più adatti a se stessi.



- 01 | Dare organizzazione alle proprie giornate
- 02 | Coltivare a distanza le relazioni, attraverso la moderna tecnologia, con le persone più care
- 03 | Parlare con loro di come ci sentiamo
- 04 | Tenere un diario di questo periodo particolare
- 05 | Non cercare in modo ossessivo notizie sui media e sui social
- 06 | Fare attività fisica; essa aiuta a ridurre i livelli di ansia
- 07 | Curare gli hobby che la situazione permette
- 08 | Mangiare e bere in modo sano e regolare, **evitando** gli alcolici e abusi alimentari
- 09 | Mantenere regolarità nel ritmo veglia-sonno
- 10 | Sviluppare attività significative in comune con i propri familiari (giochi, visione di film, audiolibri etc.)
- 11 | Mantenere vivo il senso di appartenenza alla comunità: non siamo soli nell'affrontare questa emergenza, le istituzioni ci sono, come italiani stiamo condividendo lo stesso destino
- 12 | In questo periodo non preoccuparsi eccessivamente se ci sente un pò più ansiosi o depressi
- 13 | Se conosciute, utilizzare con regolarità tecniche di rilassamento.



CON I BAMBINI?

- ▶ Questo momento di emergenza ha alterato i normali ritmi di vita quotidiana, che determinano in ognuno di noi un senso di sicurezza e ci danno dei punti di riferimento. Il venir meno delle abitudini quotidiane, quali sono per i bambini la scuola e le attività extrascolastiche, determina inevitabilmente un senso di disorientamento e, in alcuni casi, di paura.
- ▶ Questo stato emotivo potrebbe esprimersi con comportamenti di vario tipo: ipereccitazione e iperattività, ansia e paura, disturbi del sonno o dell'alimentazione, capricciosità, comportamenti regressivi, come ad esempio tornare a dormire nel letto di papà e mamma, ecc.
- ▶ È utile incoraggiare le loro forme espressive, quali i disegni, e trascorrere del tempo insieme proponendo attività pratiche e ludiche da condividere.
- ▶ Infine è bene cercare di mantenere quanto più possibile la routine degli orari per lo svolgimento dei compiti, per il tempo dedicato al gioco, alla televisione, ai pasti e al sonno.





CON GLI ADOLESCENTI?

- ▶ Così come per i bambini, anche gli adolescenti avvertono un senso di disorientamento dovuto all'improvviso venir meno degli impegni quotidiani, tra cui le occasioni di incontro e relazione con i coetanei, che a questa età sono fondamentali in quanto imprescindibile elemento per la definizione della loro personalità.
- ▶ Tutto ciò potrebbe determinare emozioni negative con conseguenti atteggiamenti di grande chiusura o eccessiva conflittualità con gli altri componenti familiari.
- ▶ È bene quindi che l'adulto non si ponga in maniera troppo rigidamente impositiva, ma si adoperi con pazienza per cercare momenti di confronto e discussione, condividendo insieme a loro le informazioni provenienti dai media in modo da vigilare sull'attendibilità delle fonti, filtrare ove possibile le notizie e disinnescare ansie troppo esagerate.
- ▶ È necessario ovviamente responsabilizzare e richiamare l'adolescente a non sottovalutare la situazione, adottando tutti quei comportamenti di tutela della propria e altrui salute indicati dalle recenti disposizioni e suggeriti dagli scienziati.





CON GLI ANZIANI?

- ▶ Il bisogno di contatto e relazione è estremamente importante anche per gli anziani. Per questa ragione le misure disposte dalle autorità competenti volte a prevenire la diffusione del contagio possono causare particolare malessere in questa fascia di età, che risulta più fragile ed esposta.
- ▶ Inoltre le notizie che arrivano incessantemente dai media, relative alla pericolosità del virus e all' elevato tasso di mortalità a questa età, possono innescare stati di preoccupazione e angoscia che nella situazione di isolamento diventano ancora più difficilmente gestibili.
- ▶ Diventa pertanto fondamentale mantenere i contatti, privilegiando al momento quelli telefonici, perché non manchi il senso dell'appartenenza alla famiglia nonché dell'attenzione e dell'affetto da parte dei propri cari.
- ▶ Può essere utile, in questa fase, incoraggiare gli anziani a rievocare i momenti di grave difficoltà vissuti in precedenza nella loro storia personale, in modo che possano ricordare il modo in cui li hanno affrontati e superati al fine di non perdere la speranza nella loro capacità di fronteggiare anche questo momento critico.





NUMERI UTILI

Se tutto questo non bastasse
si può richiedere una consulenza telefonica
al Servizio di Psicologia Aziendale

Ambulatorio distrettuale di Ragusa

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì
Orari pomeriggio 15,00 - 18,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì
Numero utile
0932 234931

Ambulatorio distrettuale di Modica

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì
Orari pomeriggio 15,00 - 18,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì
Numero utile
0932 448629

Ambulatorio distrettuale di Vittoria

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì
Orari pomeriggio 15,00 - 18,00
Martedì | Giovedì
Numero utile
0932 999 466 | 0932 999 467

Psicologia ospedaliera Ragusa

Dott. Antonio CASCIO
Numero utile
0932 234928

Psicologia ospedaliera Modica

Dott. Giovanni NICASTRO
Numero utile
0932 448612 | 333 1554260

Consultorio Ragusa 1

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì
Orari pomeriggio 15,00 - 18,00
Martedì | Giovedì
Numero utile
0932 234161

Consultorio Ragusa 2

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Venerdì
Numero utile
0932 234144

Consultorio Modica 1

Orari mattina 9,00 - 14,00
Martedì | Mercoledì
Numero utile
0932 448969

Consultorio Modica 2

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì
Orari pomeriggio 15,00 - 18,00
Martedì | Giovedì
Numero utile
0932 448987

Consultorio Chiamamonte Gulfi

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì
Orari pomeriggio 15,00 - 18,00
Martedì | Giovedì
Numero utile
0932 740854

Consultorio Santa Croce Camerina

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì
Orari pomeriggio 15,00 - 18,00
Martedì | Giovedì
Numero utile
0932 740982

Consultorio Ispica

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì
Orari pomeriggio 15,00 - 18,00
Martedì | Giovedì
Numero utile
0932 446384



NUMERI UTILI

Se tutto questo non bastasse
si può richiedere una consulenza telefonica
al Servizio di Psicologia Aziendale

■ Consultorio Scicli

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì
Orari pomeriggio 15,00 - 18,00
Martedì | Giovedì
Numero utile
0932 446384

■ Consultorio Comiso

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì
Orari pomeriggio 15,00 - 18,00
Martedì | Giovedì
Numero utile
0932 740508

■ Consultorio Vittoria 1

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì
Orari pomeriggio 15,00 - 18,00
Martedì | Giovedì
Numero utile
0932 999757 | 0932 999758

■ Consultorio Vittoria 2

Numero utile
0932 999757 | 0932 999758

■ DSM – Ragusa

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì
Orari pomeriggio 15,00 - 18,00
Martedì | Giovedì
Numero utile
0932 2344861 | 0932 234864

■ DSM – Modica

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì
Orari pomeriggio 15,00 - 18,00
Martedì | Giovedì
Numero utile
0932 448613

■ DSM – Ispica

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Mercoledì
Numero utile
0932 446759

■ DSM – Pozzallo

Orari mattina 9,00 - 14,00
Martedì | Giovedì
Numero utile
0932 446659

■ DSM – Scicli

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì
Orari pomeriggio 15,00 - 18,00
Martedì | Giovedì
Numero utile
0932 833665

■ Neuropsichiatria infantile Ragusa

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì
Orari pomeriggio 15,00 - 18,00
Martedì | Giovedì
Numero utile
0932 234906 - 0932 234907

■ Neuropsichiatria infantile Modica

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì
Orari pomeriggio 15,00 - 18,00
Martedì | Giovedì
Numero utile
0932 448641

■ Neuropsichiatria infantile Vittoria

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì
Orari pomeriggio 15,00 - 18,00
Martedì | Giovedì
Numero utile
0932 999475



NUMERI UTILI

Se tutto questo non bastasse
si può richiedere una consulenza telefonica
al Servizio di Psicologia Aziendale

■ Sert - Ragusa

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì
Orari pomeriggio 15,00 - 18,00
Martedì | Giovedì
Numero utile
0932 234850

■ Sert - Modica

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì
Orari pomeriggio 15,00 - 18,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì
Numero utile
0932 448104

■ Sert - Vittoria

Orari mattina 9,00 - 14,00
Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì
Orari pomeriggio 15,00 - 18,00
Martedì | Giovedì
Numero utile
0932 999703

www.asp.rg.it