

Città sana Parenzo - Come difendere la salute mentale in questo momento di crisi sanitaria?

Siamo in un periodo di intenso stress e preoccupazione per la nostra salute e per la salute dei nostri cari. La situazione attuale riguarda tutti gli aspetti della nostra vita. Da tutte le parti, ogni giorno siamo bombardati da informazioni sul numero di infetti, morti, carenze di generi alimentari, eventi pubblici annullati, gli asili e le scuole sono chiusi, chi può lavora da casa, i contatti sociali sono ridotti al minimo.

Il messaggio principale che si diffonde sui social media è #iostoacasa ossia la raccomandazione di non uscire di casa a meno che non sia necessario, soprattutto se sospettiamo di essere infetti o di appartenere ad un gruppo a rischio. Come trovare in questi tempi di incertezza e di paura la giusta misura tra negligenza e panico? Come essere abbastanza attenti, ma non diventare paranoici? Come possiamo mantenere la mente sana quando i nostri bisogni fondamentali vengono messi in discussione? La situazione attuale ci induce a pensare e a mettere in discussione alcuni valori fondamentali. Ci ricorda che non abbiamo il controllo completo sulla natura e sugli eventi. Ci induce a pensare e ad assumerci la responsabilità di tutto ciò che possiamo controllare. Le crisi come questa ci indirizzano all'ordine e all'obbedienza, al rispetto delle regole e al cambiamento di quei comportamenti che al momento non sono efficaci. Abbiamo sentito degli aforismi come "Non tutto il male viene per nuocere", o "Ogni medaglia ha due facce" e altri. Quali sono gli aspetti positivi di questa situazione e come comportarsi e mantenere la calma in questi momenti di crisi, leggete in seguito.

OLTRE ALL'IGIENE, PRENDERE IN CONSIDERAZIONE LA SALUTE MENTALE

Il mondo intero è più connesso che mai. L'Italia e altri paesi a rischio sono molto vicini. Riceviamo notizie ogni giorno e possiamo imparare dalle omissioni o dalle esperienze difficili altrui. Gli esperti e la nostra intuizione ci dicono che la disciplina chiave ora è ascoltare le istruzioni e rispettarle rigorosamente se vogliamo essere responsabili per noi stessi e per tutte le persone attorno a noi. I cittadini devono inquadrare la situazione senza panico, ragionevolmente e con disciplina. #iostoacasa è la migliore raccomandazione.

Questa raccomandazione ci dà la possibilità di agire – isolarsi socialmente! Questa è la cosa migliore che possiamo fare nel prossimo periodo, in modo tale di avere il controllo sul nostro comportamento e di conseguenza sulla diffusione del virus. Ecco cosa ci stanno ancora consigliando gli esperti del settore della salute mentale in questo momento di crisi per preservare appunto la nostra salute mentale.

1. VERIFICARE LE FONTI DELLE INFORMAZIONI

Nei media e sui social media, spesso incontriamo titoli sensazionali e informazioni non verificate sul corona virus e su varie teorie complottistiche, nonché informazioni che possono aumentare la sensazione di insicurezza e paura tra le persone creando panico. In situazioni come questa, è importante essere informati e istruiti, avere informazioni reali e verificate, essere responsabili e seguire le istruzioni degli esperti, e rimanere calmi e razionali. Pertanto, la raccomandazione è quella di leggere e ascoltare il meno possibile circa il virus, il numero di malati e altre informazioni che non vi proteggeranno da una possibile infezione, anzi possono aumentare in voi la paura e il senso di insicurezza. Le notizie non ufficiali, un'eccessiva esposizione alla televisione e ad altri media può aumentare lo stato di paura. Allo stesso tempo, è importante seguire le istruzioni pubblicate dai media pertinenti e seguire le raccomandazioni delle istituzioni competenti. La strategia giusta è a metà strada: non minimizzare o ignorare tutte le informazioni, ma anche, non creare allarmismi per evitare la diffusione del panico. Si può ad esempio, ridurre il periodo durante il giorno dedicato all'informazione. Le ultime notizie verificate sul corona COVID-19 possono essere consultate sul sito dell'Istituto croato di sanità pubblica www.hzjz.hr dove c'è un numero di contatto telefonico in caso di domande e preoccupazioni. Le informazioni locali sono disponibili sul sito web dell'Istituto di sanità pubblica della Regione Istriana (<https://www.zzjziz.hr/index.php?id=2>) e su quello del Comando della protezione civile della Regione Istriana (<http://www.istra-istria.hr/index.php?id=2742>) sulle pagine web della Città di Poreč – Parenzo (<http://www.porec.hr/>) in riferimento alle misure e alle raccomandazioni intraprese a livello locale.

2. DURANTE LO STRESS LA PAURA CI DIFENDE, NON C'È POSTO PER IL PANICO, IL PANICO NUOCE!

C'è una grande differenza tra paura e panico. L'emozione della paura ha una funzione evolutiva per proteggerci e prepararci ad potenziale pericolo o minaccia. Anche se sgradevole, la paura è un'emozione normale e ci aiuta a prepararci e proteggerci da possibili pericoli, a preservare la nostra vita e la nostra salute. Il panico invece è una paura squilibrata, esagerata, molto più grande di quanto la situazione stessa lo richieda. Contrariamente alla paura, il panico è contagioso, travolgente e invece di preparare bene il nostro cervello razionale per l'azione, fa il

contrario, interrompe la percezione e il buon senso e innesca azioni e comportamenti eccessivi, inadeguati, squilibrati e persino folli. Il panico può paralizzarci e impedirci di agire correttamente come indicato. Allo stesso tempo, la troppa paura e l'essere costantemente in stand-by è estremamente stressante e colpisce il nostro sistema immunitario, che rende il nostro corpo più vulnerabile e minaccia anche la nostra salute mentale. Lo stress durante un focolaio di malattia infettiva può includere:

- paura e preoccupazione per la propria salute e la salute dei nostri cari
- cambiamenti nel sonno o abitudini alimentari
- difficoltà a dormire o a concentrarsi
- peggioramento dei problemi di salute cronici
- aumento dell'uso di alcol, tabacco o altre droghe

Contrariamente al panico, c'è anche un problema con conseguenze negative simili, che è una completa negazione della paura o della cosiddetta completa temerarietà, negligenza, negazione della situazione con conseguente riduzione del pericolo. Le cosiddette persone senza paura si comportano in modo irresponsabile, si assumono rischi, mettono in pericolo se stessi e gli altri in una situazione in cui è necessario essere attenti e responsabili. In questa crisi attuale, gli impavidi sono pericolosi, non abbiamo bisogno degli impavidi! Questo è il motivo per cui è importante che tutte le persone senza paura prendano coscienza del proprio meccanismo difensivo di impavidità, e che diciamo e dimostriamo loro come lo riconosciamo e lo comprendiamo e che questo modello di comportamento non è supportato e quindi influenzare che i cosiddetti "impavidi" a trasformare la loro assenza di paura in responsabilità. In situazioni di crisi, è importante rimanere calmi, ma anche responsabili, essere ben informati e razionali nelle decisioni. Le decisioni che prendiamo in uno stato di panico sono irrazionali, le persone in preda al panico si manipolano facilmente, se siamo nel panico possiamo fare del male l'uno all'altro e infliggere danni con conseguenze a lungo termine e creare problemi dove non ce ne sono, piuttosto che vedere soluzioni dove ci sono. Le persone con problemi di salute mentale e malattie psichiche, possono aumentare il grado di insicurezza e quindi sono più suscettibili al peggioramento delle condizioni di salute mentale, così come le persone anziane, quelle con malattie croniche, i bambini e gli adolescenti e il personale sanitario, che sono più a rischio.

Per questo motivo hanno bisogno di particolare attenzione, sostegno e comprensione, chiamarli per telefono, ascoltarli, confortarli e sostenerli nel proteggersi dal pericolo isolandosi socialmente. È importante prendersi cura dei nostri vicini anziani e malati cronici e far attenzione di non metterli a rischio imminente di infezione. In questi momenti non li visiteremo, ma potremo prenderci cura di loro chiamandoli regolarmente al telefono e controllando come stanno, andare a fare la spesa di generi alimentari al loro posto, ecc. in modo che non si esponano al virus. Gli anziani, gli ammalati e gli auto isolati sono un gruppo a rischio di sviluppare difficoltà di salute mentale, in quanto sono soli, anche con i loro pensieri e preoccupazioni e per questo hanno bisogno di essere sostenuti a distanza. Le persone ora hanno anche la preoccupazione della loro esistenza, di rimanere senza lavoro, per esempio nel settore del turismo, nelle vendite, nelle attività di servizio, ecc. Ecco perché è importante ora pensare passo dopo passo. In questo periodo è più importante essere responsabili, collaborativi, prendersi cura di se stessi e dei familiari fino a quando non si estingue il rischio del virus. Poi si cercheranno possibili soluzioni orientate al lavoro. Certamente, che lo Stato e le città forniranno degli incentivi, sovvenzioni e assistenza ai residenti/datori di lavoro più colpiti da questa crisi. Questo sta già succedendo. Pensiamo ora con la logica di non poter fare il secondo passo se non abbiamo fatto il primo! Pertanto, se provate timore e siete preoccupati, ricordate che questa è una reazione normale e non fatevi prendere dal panico. Prendersi cura di se stessi, degli amici e familiari può aiutarvi a far fronte allo stress. Se aiuti te stesso e gli altri a far fronte allo stress, la tua comunità può anche rafforzarsi. Puoi ridurre il tuo senso di paura e ansia se ti concentri su alcune attività positive, parli con gli altri, fai un respiro profondo, fai attività fisica anche in giardino, sul tuo balcone o nel soggiorno, mediti, ascolti musica, lavori da solo in giardino, ecc.

3 #IOSTOACASA E L'AUTOISOLAMENTO - SFIDE E/O OPPORTUNITÀ PER LA FAMIGLIA E L'INDIVIDUO!

In tutta Europa e nel mondo hanno iniziato condividere il messaggio sui social media #IOSTOACASA #ostanidoma (#stayhome). La raccomandazione degli esperti, per prevenire la diffusione dell'infezione, è quella di non frequentare spazi pubblici e di non stare tra la gente a meno che non sia veramente necessario, evitare negozi, uffici, uffici sanitari, trasporti pubblici, spazi chiusi e in generale tutti i luoghi con un elevato flusso di persone. Ciò significa che passeremo molto tempo a casa, e poiché molti lavorano da casa, gli asili e le scuole

sono chiusi, passiamo la maggior parte del nostro tempo con i nostri familiari e con i vicini di casa. La situazione attuale pone davanti alla famiglia alcune sfide e la necessità di cambiare abitudini e comportamenti, riorganizzare lo spazio in comune e il tempo, una maggiore dose di tolleranza e pazienza e il rispetto per i bisogni di tutti i membri della famiglia. È possibile che alcune famiglie si scontrino sempre di più a causa delle tensioni e delle incertezze. Alcuni stanno pensando alle conseguenze economiche del virus, come la perdita del posto di lavoro o l'abbassamento dei redditi, che possono influenzare notevolmente i sentimenti di incertezza e insicurezza e aumentare l'irascibilità. I genitori affrontano anche sfide genitoriali, come ad esempio l'organizzazione della custodia dei figli se devono andare al lavoro o la supervisione dei compiti scolastici, situazione che avviene quando le lezioni si svolgono da casa. Le sfide diventano più grandi se lo spazio abitativo è più piccolo o ci sono più figli/membri di famiglia. Queste situazioni mettono il nostro corpo in uno stato di tensione, in quanto richiedono una valutazione delle risorse esistenti per affrontarle, queste possono aumentare notevolmente i livelli di stress di un individuo. È necessario discutere apertamente con i membri della famiglia:

- Quali sono le sfide della vita familiare in questa situazione (ad esempio, di solito non trascorriamo tanto tempo a casa così numerosi, quindi è necessario concedere ad ogni membro della famiglia la sua tranquillità, ma anche strutturare il nostro tempo per le nostre attività comuni);

- Come abbiamo vissuto finora? (ad esempio, perché è importante una dieta alimentare sana ed equilibrata, l'esercizio fisico, prendersi un momento per se stessi);

- Che cosa fa particolarmente bene ogni membro della famiglia e in che modo ora posso beneficiare di questo vantaggio? (ad esempio, i membri più sensibili della famiglia dovrebbero essere incaricati di avvertire, i membri creativi di suggerire attività, i membri scherzosi fanno ridere la famiglia, i membri abili con i computer mantengono il contatto digitale con il mondo, ecc.);

Quali sono le preoccupazioni, le aspettative e il ruolo di ogni membro? (esempio preoccupazioni inerenti alla paura di perdere i propri cari, la mancanza degli amici intimi, ecc.) È importante discutere con i bambini della situazione attuale, in base alla quale dobbiamo modificare il lessico e usare spiegazioni concrete, per esempio, come lavarci le mani, quali sono i gruppi vulnerabili nelle vicinanze, spiegare loro che a causa del virus non possiamo abbracciarci, lavorare in gruppo, visitare amici, nonni ecc., offrire spiegazioni pittoresche di come funziona il virus, ecc.

Questa è in realtà l'opportunità ideale per sviluppare l'empatia nei bambini, cioè dovrebbero essere incoraggiati a pensare e prendersi cura degli altri. Ad esempio, possono chiamare i nonni al telefono e parlare con loro anche se vivono nelle vicinanze. I bambini hanno anche bisogno di parlare di impegni scolastici e attività libere – cosa faranno, monitorare il più possibile come seguono le lezioni da casa, pianificare con loro il tempo che passeranno ad aiutarli con i compiti scolastici e con il tempo che trascorrono in casa e di organizzarlo con qualità e creatività. Le abitudini quotidiane, un certo ritmo e la routine consolidata possono aiutare a sviluppare un senso di sicurezza, che è molto importante da garantire in questo momento. Stare a casa ha una serie di aspetti positivi. Possiamo usare questo tempo per riposare e recuperare le forze e le attività per le quali non abbiamo abbastanza tempo nella nostra vita frenetica quotidiana e lasciare tutto alle spalle. Possiamo dedicare più tempo agli hobby, prenderci cura di noi stessi e dedicarci alle relazioni con gli altri. La strategia è quella di concentrarsi su ciò che amiamo e su ciò che di solito non abbiamo tempo di fare, come una conversazione telefonica con un amico/parente che non abbiamo sentito parlare per lungo tempo, leggere libri, guardare la nostra serie e i film preferiti, cucinare, cuocere torte, dipingere, giocare a puzzle, suonare diversi strumenti, cantare e ascoltare la propria musica preferita, fare le pulizie primaverili della casa e ordinare gli armadi, fare attività fisica, giardinaggio e altro.

4. A CONCLUSIONE ISTRUZIONI IMPORTANTI...

Per concludere, ripetiamo alcune raccomandazioni per ridurre lo stress e la tensione e per preservare la nostra salute mentale in questa situazione:

- Prendersi una pausa dal guardare, leggere o ascoltare le notizie, anche in rete. Parlare costantemente di pandemia può essere inquietante e aumentare il livello di disagio e ansia che si prova.
- Prendersi cura del proprio corpo. Respirare profondamente, sgranchirsi o meditare. Cercare di mangiare sano, fare pasti equilibrati, esercitarsi regolarmente, dormire ed evitare alcol e droghe.
- Prendersi del tempo libero per il riposo e gli hobby. Non lavorare, lavorare a tempo ridotto o lavorare da casa può avere un lato positivo. Provare a fare alcune delle attività che piacciono.

- Connettersi con gli altri. Nonostante i divieti di radunarsi ed evitare il contatto fisico con altre persone, la tecnologia moderna, i telefoni cellulari e i social network ci permettono di comunicare a distanza senza intoppi.
- Parlare di tutto, con le persone di cui ci si fida, comprese le proprie preoccupazioni e di come ci si sente e cercare il supporto dei propri cari.
- Alla Città sana di Parenzo, siamo a vostra disposizione durante il nostro orario di lavoro, via telefono o e-mail, con i nostri psicologi è possibile pianificare una chat e una consulenza a distanza, contattateci per telefono o via e-mail (052-452-335 / 091 4523350/ savjetovaliste@zdravi-grad-porec.hr). La situazione attuale è una sorta di prova di connessione, di autocura e di cura per l'altro, non solo in famiglia, ma anche in un contesto sociale più ampio. Perciò, siamo responsabili verso noi stessi e verso gli altri!

Ora accettiamo lo slogan I DOTTORI DEVONO LAVORARE E TU RIMANI A CASA!

Le psicologhe della Città sana Parenzo Dajana Miloš e Emina Nezirević

Per ulteriori informazioni su questi argomenti, vedere i seguenti collegamenti:

https://www.glas-slavonije.hr/427076/11/Upravo-ucimo-veliku-mozda-najvecu-lekciju-za-opstanak?fbclid=IwAR1c5PhvcUTkDIgIZDU2Y7NsRYhdEE0GjHmnd36eouy_p-5mK5rj6TKuXbc

<https://www.intoscana.it/it/articolo/coronavirus-intervista-psicologa/>

<http://zgpd.hr/2020/03/14/kako-pruziti-podrsku-djeci-u-periodu-zdravstvenekrize/?fbclid=IwAR1vSsZV-bips4GtysZP8I8I5IBmpHIGe8m-Z7Uw5S5HKxPQJjpNia3rNo>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

<https://www.forbes.com/sites/benjaminlaker/2020/03/13/how-to-be-positive-in-the-coronavirus-world/#234925fc3450>

<https://www.mentalhealth.org.uk/publications/looking-after-your-mental-health-during-coronavirus-outbreak>

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

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>