

Raccomandazioni per gli adulti

Autoprotezione per adulti

Quando un evento grave colpisce una comunità, crea una condizione di alta sensibilità nell'individuo e nella collettività. Un evento critico e una situazione continuativa come la pandemia del Coronavirus possono causare reazioni emotive particolarmente intense, che possono interferire con le capacità funzionali delle persone sia durante l'esposizione all'evento che dopo.

Dal momento dell'esposizione fino ad oggi, possono seguire le seguenti fasi:

- Fase acuta (senso di estraneità e derealizzazione, senso di non essere noi stessi, di non sentire il nostro corpo, confusione, disorientamento spaziale e temporale). Lo shock fa parte della reazione fisiologica acuta allo stress ed è un meccanismo che permette di mantenere una certa distanza dall'evento, necessaria per assorbire l'impatto e magari per affrontare le esigenze iniziali.
- Fase di reazione emotiva: possiamo sentire una grande varietà di emozioni come la tristezza, il senso di colpa, la rabbia, la paura, la confusione e l'ansia. Possono svilupparsi anche reazioni somatiche, come disturbi fisici (mal di testa, problemi gastrointestinali, ecc.) e problemi nel trovare uno stato di calma.
- Fase di recupero: iniziamo a chiederci cosa sia successo per trovare spiegazioni, utilizzando tutte le nostre risorse ("*Perché è successo? Cosa posso fare? Perché ora?...?*").

Ecco le reazioni più comuni che possono durare per un periodo di un paio di giorni o settimane:

- Pensieri intrusivi: immagini ricorrenti, ricordi involontari e intrusivi (*flashback*).
- Evitare: tentativo fallito di evitare pensieri o sentimenti correlati. Impossibilità di avvicinarsi a ciò che si riferisce all'evento/alla situazione.
- Umore depresso e/o pensieri negativi persistenti. Credenze e aspettative negative su noi stessi o sul mondo (*per esempio, iniziare ad avere pensieri negativi come: "il mondo è totalmente pericoloso"*).
- Sentimenti di colpa persistenti e irrazionali nei confronti di noi stessi o degli altri, per aver causato o suscitato l'evento traumatico o per le sue conseguenze, soprattutto dopo aver avuto un'esperienza diretta di contatto o di infezione.
- Sentimenti di colpa per essere sopravvissuti/non essere stati contagiati
- Persistenti emozioni negative legate alla situazione traumatica/minacciosa (*per esempio, provare paura, orrore, rabbia, senso di colpa, vergogna anche per lungo tempo e quando la situazione sembra migliorare*).
- Difficoltà a dormire e/o a mangiare: difficoltà ad addormentarsi, frequenti risvegli e incubi, o ipersonnia, che significa dormire per molte più ore).
- Forte perdita di interesse per le attività piacevoli.
- Essere sopraffatti dalle attività quotidiane e dalla ristrutturazione delle attività quotidiane, sentirsi paralizzati.

Ci sono marcate differenze individuali nell'aspetto, nella durata e nell'intensità di queste reazioni.

CHE COSA POSSIAMO FARE

- Saper riconoscere le nostre reazioni emotive e le difficoltà che potremmo avere.
- **Non negare i vostri sentimenti, ma ricordate che è normale che tutti abbiano reazioni emotive a causa di un evento/situazione così inaspettata, imprevedibile e minacciosa.**
- Siate in grado di monitorare le nostre reazioni fisiche ed emotive.
- Ricordate che non siamo soli, ma - anche se non siamo in contatto fisico - siamo parte di un sistema e di un'organizzazione che può sostenere e aiutare, anche emotivamente e psicologicamente.
- Parlare dell'evento/situazione critica, aiutandoci l'un l'altro a liberare la tensione emotiva.
- Rispettare le reazioni emotive e l'azione/comportamento degli altri, anche quando sono completamente diverse e difficili da capire dal nostro punto di vista.
- Cercate di rimanere in contatto, anche attraverso canali virtuali, con le persone della vostra vita. Ristabilire una routine quotidiana in qualche modo prevedibile.
- Chiedete aiuto alle persone di cui vi fidate, possibilmente scegliendo chi vi dà una migliore sensazione di familiarità e sicurezza.
- Prendetevi del tempo per recuperare, prestate attenzione alle vostre esigenze e mantenete la distanza dall'evento/alla situazione o dalle attività ad essa collegate (dormire, riposare, pensare, piangere, stare con i nostri cari, ecc.)
- Proteggere il proprio equilibrio emotivo, accedendo a servizi di supporto.
- Accedere, quando e se possibile, a un supporto psicologico focalizzato sul rielaborare i ricordi traumatici e le reazioni derivanti dall'evento/la situazione.
- Limitare l'accesso ai media a una o due volte al giorno. Le persone esposte hanno bisogno di trovare un significato per ciò che è accaduto e, per questo motivo, passano molto tempo alla ricerca di notizie; tuttavia, è necessario proteggersi da un'eccessiva esposizione.
- Preferire i canali ufficiali come fonte di informazione, come l'Organizzazione Mondiale della Sanità www.who.int e le sue linee guida sulle pratiche igieniche.
- Ricordate che un atteggiamento positivo ed evitare pensieri catastrofici aiuta voi stessi e la comunità.