

Forlì



FOTO FABIO BLACO

Per operatori sanitari, malati e famigliari arriva l'aiuto degli psicologi

L'Ausl Romagna mette a disposizione il servizio
Gli appuntamenti per telefono o attraverso Skype

FORLÌ
ELEONORA VANNETTI

In questa particolare situazione, caratterizzata da scenari incerti e bruschi cambiamenti delle abitudini, è inevitabile il presentarsi di forti stress emotivi. Non a caso, l'Ausl Romagna ha attivato un supporto di sostegno psicologico, in collaborazione con il programma di Psicologia aziendale, per l'emergenza da coronavirus che si rivolge, in maniera esclusiva e gratuita, agli operatori sanitari, cittadini ammalati in condizione di isolamento domiciliare e ai loro familiari.

Preoccupazione

«Pensiamo a medici ed infermieri – spiega la psicologa Rachele Nanni, responsabile del programma di Psicologia dell'Ausl Romagna –, in questo particolare momento sono sovraccaricati dal lavoro che ad oggi è cambiato rispetto all'ordinario. Già questo basterebbe di per sé a provocare forte stress. Non tutti reagiscono allo stesso modo, tra gli operatori sanitari c'è chi si sente più stanco ma altri hanno paure legate al contagio e trasmetterlo alle proprie famiglie».

Le famiglie

Da alcune settimane anche le visite dei familiari ai pazienti ricoverati in ospedale sono limitate. «I medici sono formati per gestire le emergenze ma sono anche stati preparati a gestire il rapporto con i parenti dei loro pazienti – ancora la psicologa –, ora devono allontanarli per non far assistere anche chi è in cura ha gravi problemi di salute. Bisogna fare i conti con tutto ciò, anche questo è fonte di stress».

Isolamento

Un servizio rivolto anche ai cittadini ammalati che sono in isolamento e ai loro familiari. «Il tema della paura c'è, sappiamo che nella maggior parte dei casi il coronavirus ha un decorso lieve ma chi è coinvolto in prima persona non sa come evolverà la sua condizione e questo chiaramente spaventa – dice Nanni –, Non solo, chi è ammalato teme di contagiare anche chi abita con lui e si domanda chi possa aver infettato o se avesse fatto più attenzione, magari, non sarebbe capitato a lui. Molte reazioni sono normali per la situazione che si sta vivendo, in tanti sviluppano disagi e sintomi che passata l'emergenza troveranno una risoluzione e non andranno in



Al lavoro in ospedale: lo stress in questi giorni è altissimo

contro ad una condizione di questo tipo che sia continuativa».

Consigli

Ma come scacciare il timore e l'ansia durante l'isolamento? «L'organizzazione della vita è

stravolta – conclude Rachele Nanni –, bisogna rendere la routine quotidiana il più normale possibile. Continuare a sviluppare i propri interessi, non guardare solo notizie allarmanti e grazie alle tecnologie continuare ad avere contatti con familiari ed amici: non bisogna isolarsi completamente». Consigli anche che, in generale, valgono per tutti e aiutano a scacciare l'ansia e ad affrontare l'emergenza. L'Ausl Romagna ha attivato un servizio specifico per operatori sanitari e cittadini ammalati ed in isolamento: per poter ricevere un supporto psicologico nella provincia di Forlì-Cesena bisogna contattare il 339.2106631 dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 16 o inviare una mail a psicologia.emergenza@auslromagna.it. I consulti, una volta presi accordi, avverranno prevalentemente via telefono o tramite Skype. Per tutti i cittadini che necessitano informazioni sul coronavirus, invece, contattate l'800033033.

«Tra medici e infermieri c'è chi si sente più stanco, altri hanno paure legate al contagio e a trasmetterlo alle proprie famiglie»

«Chi è coinvolto in prima persona non sa come evolverà la sua condizione e questo spaventa»

Rachele Nanni programma Psicologia

© RIPRODUZIONE RISERVATA

un problema. «Noi, ad esempio, consigliamo – riprende la dottoressa Orioli – di documentarsi una volta al giorno sulla situazione sanitaria e da fonti certe. Ci sono persone che sono sempre alla ricerca di notizie e questo non fa bene».

Per trascorrere la giornata in casa è bene organizzarsi. «Innanzitutto dobbiamo recuperare le cose che ci piace fare – sottolinea la psicologa – quelle che ci fanno stare bene, magari sono le più semplici. Ritrovare la parte del piacere». A volte c'è la difficoltà di conciliare la vita domestica coi bambini da settimane costretti a casa: «Con i più piccoli il consiglio è tenere un certo ordine – chiarisce Orioli – scandire le giornate con ordine: tra compiti, cose legate alla scuola, momenti in cui si fanno attività con mamma e papà, altri ai giochi e anche allo stare da soli. Riscoprire anche la noia che è una cosa che ai giorni nostri abbiamo dimenticato. Il rischio è non avere ordine, invece serve organizzazione, mantener anche una alimentazione sana».

Anche chi invece per necessità o lavoro continua a girare per la città può aver bisogno di un aiuto: «Sicuramente sono alle prese con un forte stress, con la paura di girare, di contagiarsi e poi di contagiare i propri cari. Partono dalla mattina con questi timori. A fine giornata può essere un aiuto parlare e sfogarsi».

libertà limitata può far scaturire stati di ansia e depressione in ognuno di noi. Non avere la solita vita sociale, non vedere amici e a volte anche familiari può portare a queste condizioni. Abbiamo bisogno di relazioni sociali. Così si spiega anche qualcuno che sgarra dai divieti. Certo, la tecnologia aiuta a restare in contatto, ma si fa fatica ad abituarsi. A volte si pensa «che bello avere tanto tempo libero», però poi bisogna organizzarsi e trovare qualcosa da fare».

Troppo tempo libero da passare in casa rischia di diventare

