

Traduzione a cura di SISISM e CNAI

Società Italiana Scientifica Infermieri di Salute Mentale - [www.sisism.org](http://www.sisism.org)

Consociazione Nazionale Associazioni Infermiere/i - [www.cnai.info](http://www.cnai.info)

# Considerazioni sulla salute mentale e psicosociale durante l'epidemia di COVID-19

18 marzo 2020

Nel gennaio 2020, l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha dichiarato lo scoppio di un'epidemia di una nuova malattia da Coronavirus, COVID-19, un'emergenza di Salute Pubblica di Rilevanza Internazionale. L'OMS ha dichiarato che esiste un alto rischio di diffusione di COVID-19 in altri paesi del mondo. Nel marzo 2020, l'OMS ha valutato che COVID-19 può essere considerata una pandemia.

L'OMS e le Autorità Sanitarie di tutto il mondo stanno agendo per contenere l'epidemia di COVID-19. Tuttavia, questo momento di crisi sta generando stress in tutta la popolazione. Le considerazioni presentate in questo documento sono state sviluppate dal Dipartimento per la Salute Mentale e l'Uso di Sostanze dell'OMS come una serie di messaggi che possono essere utilizzati nelle comunicazioni per supportare il benessere mentale e psicosociale in diversi gruppi target durante l'epidemia.

## Messaggi per la popolazione generale

1. COVID-19 ha colpito ed è probabile che colpisca persone di molti paesi, in molte aree geografiche. Quando si fa riferimento a persone con COVID-19, non associare la malattia a nessuna particolare etnia o nazionalità. Sii empatico con tutti coloro che ne sono colpiti, chiunque sia ed in qualsiasi paese ciò accada. Le persone colpite da

COVID-19 non hanno fatto nulla di male e meritano il nostro sostegno, compassione e attenzione.

2. Non riferirsi alle persone con la malattia come "casi COVID-19", "vittime" "famiglie COVID-19" o "malati". Sono "persone che hanno COVID-19", "persone che sono in cura per COVID-19" o "persone che si stanno riprendendo da COVID-19", e dopo il recupero da COVID-19 la loro vita andrà avanti con il loro lavoro, le famiglie e le persone care. È importante distinguere l'identità di una persona dal COVID-19, al fine di ridurre lo stigma.

3. Riduci al minimo la visione, la lettura o l'ascolto di notizie su COVID-19 che ti fanno sentire ansioso o in difficoltà; cerca informazioni solo da fonti attendibili e principalmente, in modo da poter prendere misure pratiche per preparare i tuoi piani e proteggere te stesso e i tuoi cari. Cerca aggiornamenti e informazioni in orari specifici durante il giorno, una o due volte. Il flusso improvviso e quasi costante di notizie su un focolaio può far preoccupare chiunque. Prendi i fatti; non voci e disinformazione. Raccogli informazioni a intervalli regolari dal sito Web dell'OMS e dalle piattaforme delle Autorità Sanitarie Locali per aiutarti a distinguere i fatti dalle voci. I fatti possono aiutare a ridurre le paure.

4. Proteggi te stesso e sostieni gli altri. Assistere gli altri nel momento del bisogno può essere di beneficio sia per la persona che riceve supporto sia per chi aiuta. Ad esempio, controlla telefonicamente i vicini o le persone nella tua comunità che potrebbero aver bisogno di ulteriore assistenza. Lavorare insieme come un'unica comunità può aiutare a creare solidarietà nell'affrontare insieme COVID-19.

5. Trova opportunità per amplificare storie positive e di speranza e immagini positive di persone locali che hanno sperimentato COVID-19. Ad esempio, storie di persone che si sono riprese o hanno supportato una persona cara e sono disposte a condividere la loro esperienza.

6. Rispetta i caregiver e gli operatori sanitari che supportano le persone colpite da COVID-19 nella tua comunità. Riconosci il ruolo che svolgono nel salvare vite e nel proteggere i tuoi cari.

## Messaggi per gli operatori sanitari

7. È molto probabile che vi sentiate sotto pressione, tu e molti dei tuoi colleghi. È abbastanza normale sentirsi così nella situazione attuale. Lo stress e i sentimenti ad esso associati non significano affatto che non puoi fare il tuo lavoro o che sei debole. Gestire la tua salute mentale e il benessere psicosociale durante questo periodo è importante quanto gestire la tua salute fisica.

8. Abbi cura di te in questo momento. Cerca e usa utili strategie di coping come garantire riposo e tregua sufficienti durante il lavoro o tra i turni, mangiare cibo sufficiente e sano, impegnarti in attività fisica e rimanere in contatto con la famiglia e gli amici. Evita di usare strategie di coping inutili come l'uso di tabacco, alcol o altre droghe. A lungo termine, questi possono peggiorare il tuo benessere mentale e fisico. La diffusione di COVID-19 è uno scenario unico e senza precedenti per molti lavoratori, in particolare se non sono stati coinvolti in risposte simili. Anche così, l'utilizzo di strategie che hanno funzionato per te in passato per gestire i periodi di stress può essere di beneficio ora. Sei la persona più propensa a sapere come puoi ridurre lo stress e non dovresti essere riluttante a mantenerti psicologicamente bene. Questo non è uno sprint; è una maratona.

9. Alcuni operatori sanitari potrebbero purtroppo essere oggetto di evitamento da parte della famiglia o dalla comunità a causa dello stigma o della paura. Ciò può rendere molto più difficile una situazione già impegnativa. Se possibile, rimani collegato con i tuoi cari, anche attraverso metodi digitali, è un modo per mantenere i contatti. Rivolgiti ai tuoi colleghi, al tuo manager o ad altre persone di fiducia per il supporto sociale: i tuoi colleghi potrebbero avere esperienze simili alla tua.

10. Usa modi comprensibili per condividere messaggi con persone con disabilità intellettive, cognitive e psicosociali. Laddove possibile, includi forme di comunicazione che non si basano esclusivamente su informazioni scritte.

11. Conoscere come fornire supporto alle persone che sono interessate da COVID-19 e sapere come collegarle alle risorse disponibili. Questo è particolarmente importante per coloro che richiedono supporto per la salute mentale e psicosociale. Lo stigma associato a problemi di salute mentale può causare riluttanza a cercare supporto sia per COVID-19

che per condizioni di salute mentale. La Guida all'intervento umanitario mhGAP include una guida clinica per affrontare le condizioni prioritarie di salute mentale ed è progettata per l'uso da parte di operatori sanitari generali.

### Messaggi per coordinatori o manager in strutture sanitarie

12. Mantenere tutto il personale protetto dallo stress cronico e da situazioni che compromettono la salute mentale durante questa emergenza significa che avranno una migliore capacità di adempiere ai loro ruoli. Tieni presente che la situazione attuale non scomparirà dall'oggi al domani e dovresti concentrarti sulla capacità occupazionale a lungo termine piuttosto che sulle ripetute risposte alla crisi a breve termine.

13. Assicurati che una comunicazione di buona qualità e aggiornamenti accurati delle informazioni siano forniti a tutto il personale. Ruota i lavoratori dalle funzioni di maggiore stress a quelle di minor stress. Accoppia lavoratori inesperti con i loro colleghi più esperti. Il "buddy system" aiuta a fornire supporto, monitorare lo stress e rafforzare le procedure di sicurezza. Garantire che il personale in formazione entri nel gruppo in coppia. Avvia, incoraggia e monitora le pause dal lavoro. Implementa programmi flessibili per i lavoratori che sono direttamente interessati o che hanno un membro della famiglia colpito da un evento stressante. Assicurati che si creino per tempo le condizioni perché i colleghi si supportino reciprocamente.

14. Assicurati che il personale sia a conoscenza di dove e come possa accedere ai servizi di assistenza psicosociale e di salute mentale e facilita l'accesso a tali servizi. I dirigenti e i team leader si trovano ad affrontare stress simili al proprio personale e possono subire ulteriori pressioni relative alle responsabilità del proprio ruolo. È importante che le disposizioni e le strategie di cui sopra siano in atto sia per i lavoratori che per i dirigenti, e che i dirigenti possano essere modelli di ruolo per le strategie di auto-cura per mitigare lo stress.

15. Orienta tutti i soccorritori, inclusi infermieri, conducenti di ambulanze, volontari, identificatori di casi, insegnanti e leader di comunità e lavoratori in siti di quarantena, su come fornire supporto emotivo e pratico di base alle persone colpite utilizzando il pronto soccorso psicologico.

16. Gestisci disturbi mentali e neurologici urgenti (ad es. Delirio, psicosi, grave ansia o depressione) all'interno di strutture sanitarie di emergenza o generali. Potrebbe essere necessario impiegare personale qualificato addestrato e qualificato in questi luoghi quando il tempo lo consente, e la capacità del personale sanitario generale di fornire assistenza per la salute mentale e psicosociale dovrebbe essere aumentata (vedere la Guida di intervento umanitario mhGAP).

17. Garantisci la disponibilità di farmaci psicotropi essenziali e generici a tutti i livelli di assistenza sanitaria. Le persone che vivono con condizioni di salute mentale a lungo termine o convulsioni epilettiche avranno bisogno di un accesso ininterrotto ai loro farmaci e la sospensione improvvisa dovrebbe essere evitata.

### Messaggi per chi si occupa di bambini

18. Aiuta i bambini a trovare modi positivi per esprimere sentimenti come la paura e la tristezza. Ogni bambino ha il suo modo di esprimere le emozioni. A volte impegnarsi in un'attività creativa, come giocare o disegnare può facilitare questo processo. I bambini si sentono sollevati se possono esprimere e comunicare i loro sentimenti in un ambiente sicuro e di supporto.

19. Tieni i bambini vicini ai genitori e alla famiglia, se considerati sicuri, ed evita il più possibile di separare i bambini e chi si occupa di loro. Se un bambino ha bisogno di essere separato da chi si occupa di più di lui, assicurati che siano fornite adeguate cure alternative e che un assistente sociale o equivalente seguirà regolarmente il bambino. Inoltre, assicurarsi che durante i periodi di separazione, venga mantenuto un contatto regolare con genitori e tutori, come telefonate o videochiamate programmate due volte al giorno o altre comunicazioni appropriate all'età (ad es. social media).

20. Mantieni il più possibile le routine familiari nella vita quotidiana o creane di nuove, soprattutto se i bambini devono rimanere a casa. Fornisci attività coinvolgenti adatte all'età per i bambini, comprese attività per il loro apprendimento. Ove possibile, incoraggia i bambini a continuare a giocare e socializzare con gli altri, anche se solo all'interno della famiglia quando viene consigliato di limitare i contatti sociali.

21. Durante i periodi di stress e crisi, è comune per i bambini cercare più attaccamento ed essere più esigenti con i genitori. Discuti su COVID-19 con i tuoi figli in modo onesto e adatto all'età. Se i tuoi figli hanno delle preoccupazioni, affrontarle insieme può alleviare la loro ansia. I bambini osserveranno i comportamenti e le emozioni degli adulti per suggerimenti su come gestire le proprie emozioni nei momenti difficili.

### Messaggi per gli anziani, le persone in condizioni di salute di fragili e chi sta loro vicino

22. Gli anziani, specialmente in isolamento e quelli con declino cognitivo/demenza, possono diventare più ansiosi, arrabbiati, stressati, agitati e ritirati durante l'epidemia o durante la quarantena. Fornire supporto pratico ed emotivo attraverso reti informali (famiglie) e professionisti della salute.

23. Spiega in maniera semplice le notizie su ciò che sta accadendo e fornisci informazioni chiare su come ridurre il rischio di infezione in parole che le persone anziane con o senza deficit cognitivo possono comprendere. Ripeti le informazioni ogni volta che è necessario. Le istruzioni devono essere comunicate in modo chiaro, conciso, rispettoso e paziente. Può anche essere utile che le informazioni vengano visualizzate per iscritto o in immagini. Coinvolgi i familiari e altre reti di supporto nel fornire informazioni e nell'aiutare le persone a mettere in atto misure di prevenzione (ad esempio il lavaggio delle mani, ecc.).

24. Se hai problemi altri problemi di salute, assicurati di avere accesso a tutti i farmaci che stai attualmente utilizzando. Attiva i tuoi contatti social per fornirti assistenza, se necessario.

25. Organizza e fai in modo da sapere in anticipo dove e come ottenere aiuto pratico se necessario, come chiamare un taxi, ricevere cibo e richiedere assistenza medica. Assicurati di avere fino a due settimane di tutti i medicinali che potresti richiedere.

26. Impara semplici esercizi fisici quotidiani da eseguire a casa, in quarantena o in isolamento, in modo da poter mantenere la mobilità e ridurre la noia.

27. Tieni il più possibile le routine e gli orari regolari o aiuta a crearne di nuovi in un nuovo ambiente, tra cui esercizi regolari, pulizie, faccende quotidiane, canto, pittura o

altre attività. Resta in contatto regolare con i tuoi cari (ad es. Tramite telefono, e-mail, social media o videoconferenza)

## Messaggi per le persone in isolamento

28. Resta connesso e mantieni i tuoi social network. Cerca di mantenere il più possibile le tue routine quotidiane personali o creare nuove routine se le circostanze cambiano. Se le autorità sanitarie hanno raccomandato di limitare il contatto sociale fisico per contenere l'epidemia, è possibile rimanere in contatto via telefono, e-mail, social media o videoconferenza.

29. Durante i periodi di stress, presta attenzione ai tuoi bisogni e ai tuoi sentimenti. Impegnati in attività salutari che ti piacciono e trovi rilassanti. Esercitati regolarmente, mantieni regolari routine di sonno e mangia cibi sani. Mantieni le cose nella giusta prospettiva. Le agenzie di sanità pubblica e gli esperti di tutti i paesi stanno lavorando su questa epidemia per garantire la disponibilità delle migliori cure alle persone colpite

30. Un flusso quasi costante di notizie su un focolaio può far sentire ansioso o angosciato chiunque. Cerca aggiornamenti di informazioni e indicazioni pratiche in orari specifici durante il giorno dagli operatori sanitari e dal sito Web dell'OMS ed evita di ascoltare o seguire voci che ti fanno sentire a disagio.

## Tieniti informato

Trova le ultime informazioni dall'OMS su dove si sta diffondendo COVID-19:

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

Consigli e indicazioni dell'OMS su COVID-19:

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

<https://www.epi-win.com/>

Affrontare lo stigma sociale:

[https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020\\_1.pdf/](https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf/)

Nota informativa sull'affrontare la salute mentale e gli aspetti psicosociali di COVID-19:  
<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocialsupport-emergency-settings/briefing-note-about>

© World Health Organization 2020. Some rights reserved. This work is available under the CC BY-NC-SA 3.0 IGO licence.

L'OMS non è responsabile per il contenuto o l'accuratezza di questa traduzione  
Traduzione a cura di Michele Compagnone - 18 aprile 2020

CNAI



Consociazione Nazionale Associazione Infermiere/i  
[www.cnai.info](http://www.cnai.info)

SISISM  
Società Italiana di Scienze Infermieristiche in Salute Mentale  
[www.sisism.org](http://www.sisism.org)

WHO reference number: [WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/mental-health)