

SO-STARE A CASA

PSICOEDUCAZIONE COVID-19



Dott.ssa Antonella Riccò

Dott.ssa Karen Ceci

Dott.ssa Alessia Rapino

Servizio di Psicologia e NPPIA – Ausl Modena in collaborazione con USP

RI-USCIRMO

PSICOEDUCAZIONE COVID-19



Dott.ssa Antonella Riccò

Dott.ssa Karen Ceci

Dott.ssa Alessia Rapino

Servizio di Psicologia e NPPIA – Ausl Modena in collaborazione con USP

CONTENUTI E OBIETTIVI

- Emergenza Covid 19: aspetti psicologici
- Evento critico o potenzialmente traumatico
- Reazioni psicologiche negli adulti
- Fattori che influenzano la risposta post – traumatica
- Strategie di coping e gestione dello stress per gli adulti
- Reazioni psicologiche nei bambini
- Strategie di coping e gestione dello stress per i bambini

Il contesto dell'Emergenza

L'Emergenza è una situazione in cui EMERGE un EVENTO DEVASTANTE di origine naturale o provocato dall'uomo, in modo inaspettato ed improvviso

È caratterizzata da:

- Presenza di una minaccia reale o presunta
- Richiesta di attivazione rapida e di prendere rapide decisioni
- Stato di allerta
- Percezione di una sproporzione improvvisa tra bisogno (impellente, urgente e cresciuto per intensità, ampiezza, numerosità) e potenziale di risposta attivabile dalle risorse immediatamente disponibili
- Clima emotivo congruente



Scenari



- INCIDENTE SEMPLICE**
- SINGOLE PERSONE
- PROBLEMA AFFRONTABILE CON L'INTERVENTO DI UNA SINGOLA ORGANIZZAZIONE.

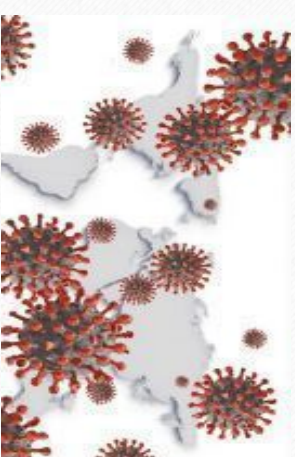


- INCIDENTE COMPLESSO**
- INCIDENTE MAGGIORE (DA 10 A 100 FERTI)
PIU' PERSONE COINVOLTE (CHE SI SENTIRANNO ISOLATE MA COESE).
TALI SITUAZIONI RICHIEDONO L'INTERVENTI COORDINATO DI PIU' ENTI



- DISASTRO / MAXI-EMERGENZA:**
- LIMITATA < 100 VITTIME
 - MEDIA 100-1000
 - MAGGIORE > 1000
 - COINVOLTE MOLTE PERSONE (COMUNITA), INFRASTRUTTURE.
 - NECESSITA' DI RISORSE STRAORDINARIE ED EXTRATERRITORIALI

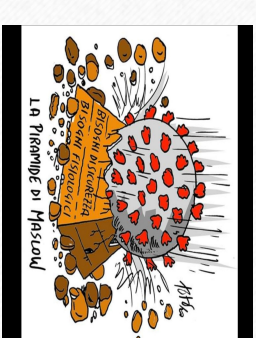
Il Disastro oggi è il Corona virus:



Dalla propria città, alla propria regione, alla propria nazione per arrivare al Mondo

Dolore e trauma non solo negli individui e nelle famiglie che hanno contratto il virus (persone care malate) ma anche nel gruppo e nella comunità (traumatizzazione mondiale).

Disastri collettivi

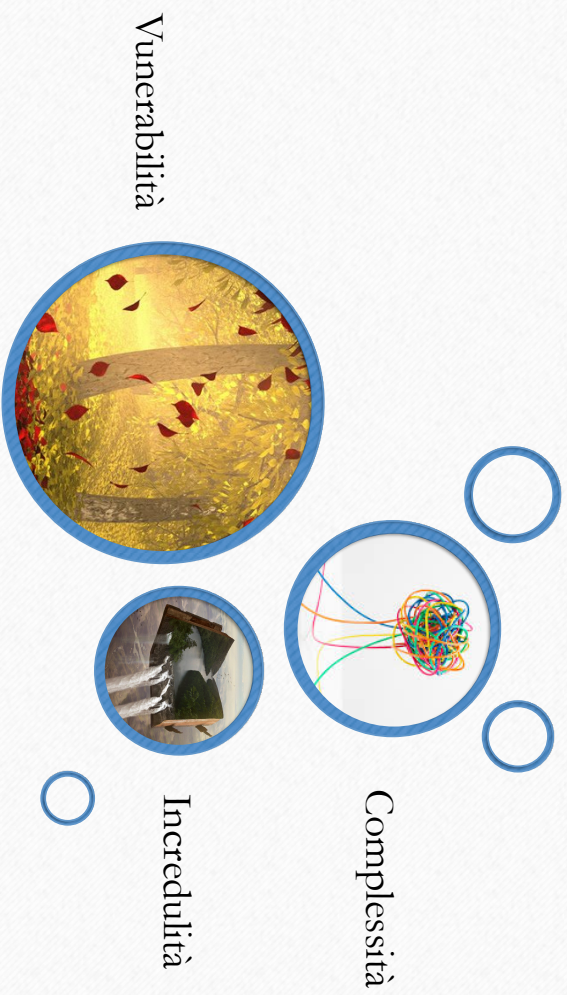


I disastri sono eventi comuni e complessi, dove **la quotidianità e gli aspetti che fino a quel momento davano certezza, diventano instabili**

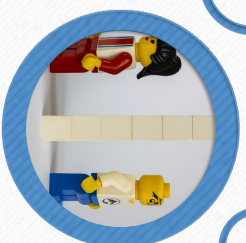
L'esperienza di vivere una situazione di distruzione e di perdita (di case e di familiari) e l'essere esposti a scene terrificanti, costituisce un fattore di rischio grave per la salute mentale di adulti e bambini.

In una situazione di emergenza collettiva come quella in cui versiamo, siamo tutti esposti, seppur a livelli diversi, al rischio di reazioni post-traumatiche.

Gli aspetti che fino a quel momento davano certezza, diventano instabili



Problemi e sfide



Isolamento



Velocità



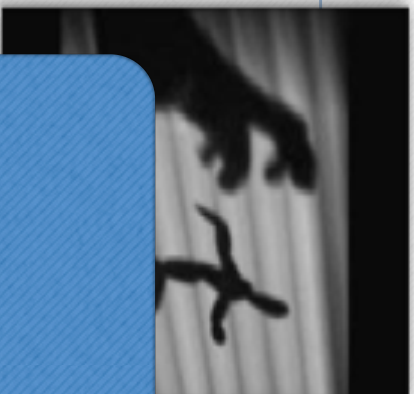
Sopraffazione

Quali emozioni?



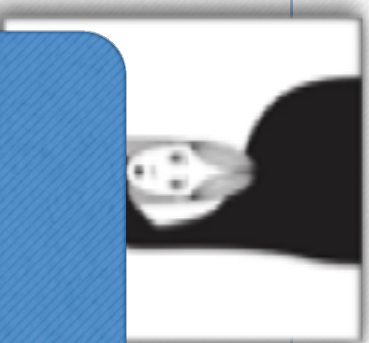
Minaccia

Mi sento costantemente sotto minaccia e in balia di un **nemico invisibile** che può contagiare me e i miei cari in ogni momento. Terrore e ansia.



Paura

La Paura può prendere la forma dell'ipocondria intesa come tendenza a eccessiva preoccupazione per il proprio stato di salute percependo ogni minimo sintomo come un segnale inequivocabile di infezione da Coronavirus.

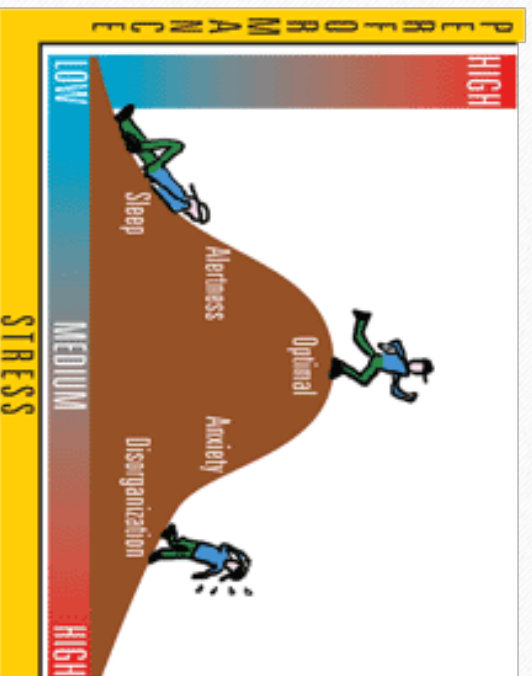


Panico

La Paura può diventare Panico con la sintomatologia tipica o **Ansia generalizzata**, per cui un pericolo limitato e contenuto di contagio viene generalizzato percependo ogni situazione come rischiosa ed allarmante

L'attivazione contro un NEMICO INVISIBILE

Stress-Performance Connection



- La **paura**, emozione primaria, è fondamentale per la nostra difesa e sopravvivenza: se non la provassimo non riusciremo a metterci in salvo dai rischi
- Iperattivazione = Sottovalutazione del Rischio
- La vita procede “normalmente”, non percepisco il rischio, lo reputo “lontano da me” (Cina, poi Codogno...ora?) e non metto in campo comportamenti di auto-protezione e di protezione di comunità
- Iperattivazione = Panico
- Mi sento costantemente sotto minaccia e in balia di un nemico invisibile che può contagiare me e i miei cari in ogni momento.
- Seguire le poche ma preziose indicazioni delle autorità sanitarie richiede un minimo di attivazione.
- Il limite fra una **funzionale attivazione** (*eustress* o stress positivo) e un **eccesso di allerta** con comportamenti poco lucidi e controproducenti (*distress* o stress negativo) è sottile:
- Es. supermercati per rifornirsi ossessivamente di scorte alimentari ha portato a concentrare parecchie persone in spazi chiusi con la possibilità di favorire la diffusione del virus oppure far mancare certi alimenti a chi non era corso subito al supermercato (disorganizzazione del comportamento, contagio della paura) ; scappare da Milano (corsa all'ultimo treno) altro esempio di comportamento disorganizzato, irrazionale e controproducente



Rabbia



Colpa



Depressione



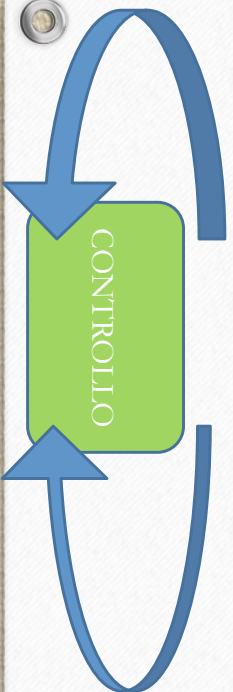
Esclusione

Ricerca di un
colpevole

Senso di colpa per
essere sopravvissuto

per essere veicoli (o
potenziali tali) di contagio
per la propria famiglia e/
o per i pazienti

Sensazione di impotenza,
noia, solitudine e
depressione dovute
all'isolamento

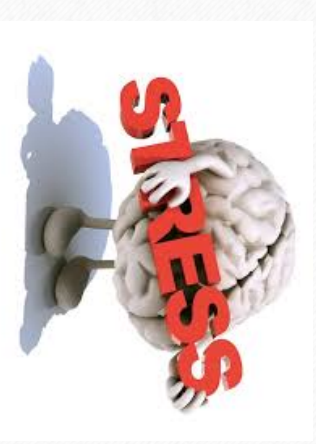


Stress

- *Lo stress è lo stato emotivo che è più presente nella realtà delle situazioni di emergenza e coinvolge a vario titolo tutte le persone coinvolte nell'evento traumatico.*



Che cos'è lo stress?

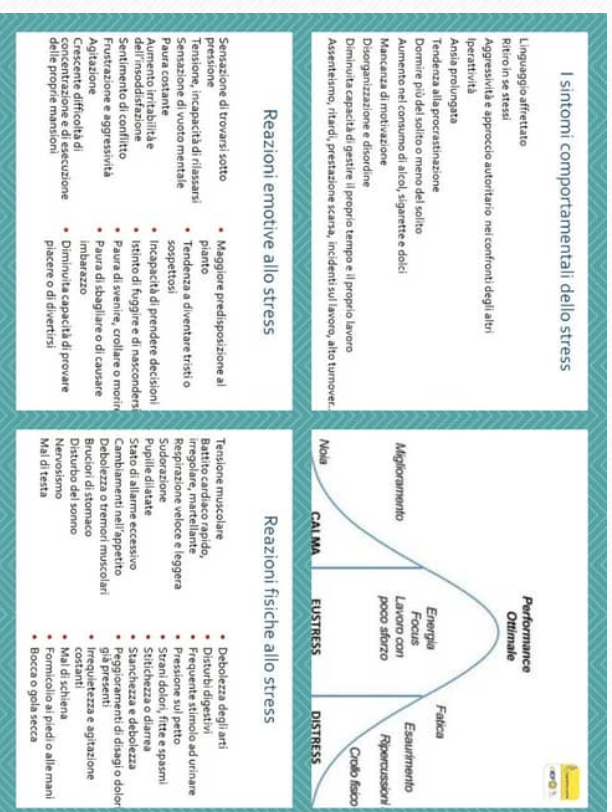


- La **situazione stressante** (lo stimolo o *stressor*) ovvero la situazione stimolo esterna al nostro organismo.
- Il **vissuto o la percezione individuale** rispetto a determinate pressioni esterne, la percezione soggettiva.
- La **risposta che l'organismo dà** ad una determinata situazione stimolo a livello biologico, intrapsichico e di comportamento manifesto

-
- Un fattore stressante è dunque qualunque evento (interno o esterno) capace di **destabilizzare** la condizione di equilibrio omeostatico
 - La risposta individuale allo stress è l'insieme di quegli **adattamenti** soggettivi, fisiologici, emozionali e psicologici volti a ristabilire l'equilibrio perduto.
 - La risposta fisiologica dello stress **permette all'organismo sano di fronteggiare minacce immediate avvertite come destabilizzanti del proprio equilibrio psicofisico**

Stress positivo e negativo

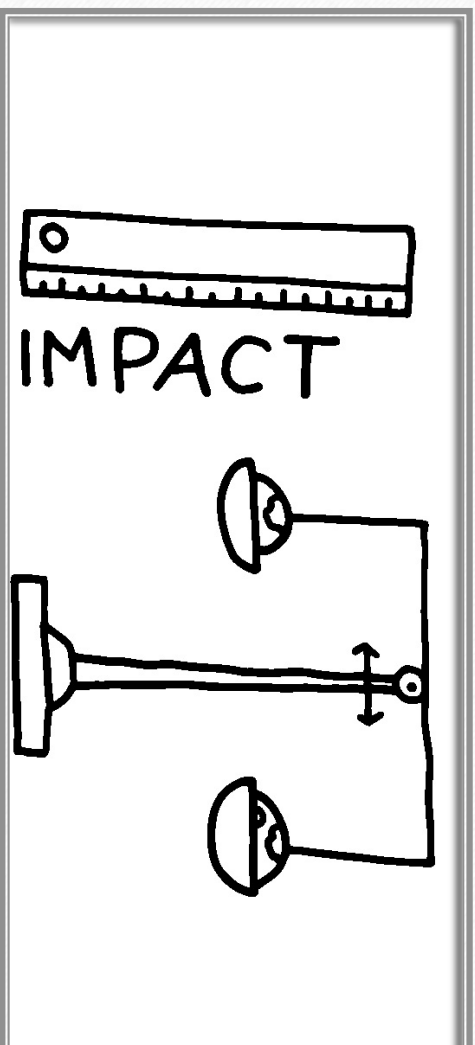
- **Eustress quando è benefico e stimolante.**
- è una forma di energia che favorisce il raggiungimento degli obiettivi. Un adeguato livello di stress infatti stimola:
 - il senso della sfida e le motivazioni,
 - aiuta ad aumentare la qualità delle performance,
 - rappresenta un elemento di soddisfazione per il proprio lavoro.
- **Distress quando è nocivo e distruttivo, produce un logorio progressivo fino alla rottura delle difese psicofisiche.**
- Uno stress eccessivo, prolungato e gestito male provoca infatti problemi comportamentali, fisici, emotivi e cognitivi.



Il livello di stress percepito

- dipende dall'interazione tra:
 - ✓ Qualità dello stimolo
 - ✓ Valutazione cognitiva dell'individuo





INCIDENTE CRITICO

Qualsiasi situazione **potenzialmente** in grado di sopraffare il senso di **vulnerabilità** e/o **controllo** di una persona

Un evento al di fuori delle esperienze quotidiane che sfida le abilità di reazione delle persone ed è potenzialmente in grado di sopraffare gli usuali meccanismi psicologici

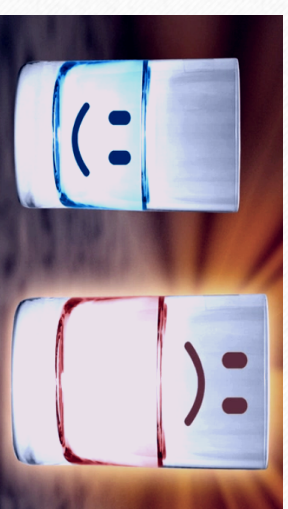
Questi eventi sono improvvisi e inaspettati,
comportano la percezione di una minaccia potenzialmente letale,
possono comprendere perdite emotive o fisiche,
in un certo senso, violano i presupposti su “come funziona il mondo”.

Significati personali

Molti tipi di situazioni possono essere incidenti critici

Un incidente critico può esserlo per me ma non per te

Dipende dalla nostra **percezione di vulnerabilità, controllo della situazione e significato personale**

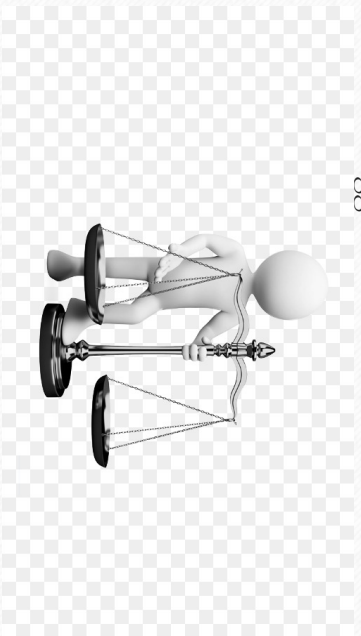


FATTORI CHE INFLUENZANO LA RISPOSTA EMOTIVA

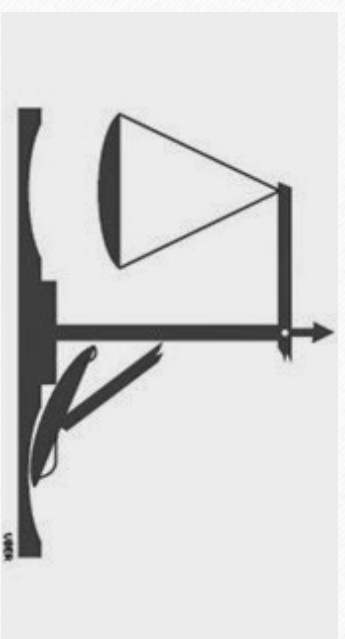
- Livello di coinvolgimento
- Livello del senso di assurdità
- Cambiamenti delle proprie convinzioni
- Responsabilità di ciò che è accaduto (sono io che ho contagiato mio cognato...)
- Senso di vulnerabilità e mancanza di sicurezza (anche a casa non mi sento al sicuro, chi mi porta la spesa ha toccato i prodotti..?)
- Problemi relativi al controllo e all'auto-efficacia (“E’ tutto inutile, sono in balia degli eventi, non posso fare nulla”)
- Processo di significazione: perchè sta accadendo? Come mai si diffonde così velocemente? Di chi è la colpa? Alcune persone al senso di impotenza reagiscono cercando di identificare un colpevole per tornare a percepire un livello di controllo su cosa fare, come e chi punire (rabbia e giudizio verso gli “untori”; ricerca compulsiva di informazioni in internet su teorie alternative che indicano “un colpevole”)

Stress e trauma

- Lo stress si riferisce all'omeostasi e all'interazione dinamica tra gli eventi stressanti e le capacità di difesa e di coping del soggetto



- Il trauma invece si riferisce ad una rottura nelle regole omeostatiche, che causa nei sopravvissuti diversi incontri a lungo termine con lo stress

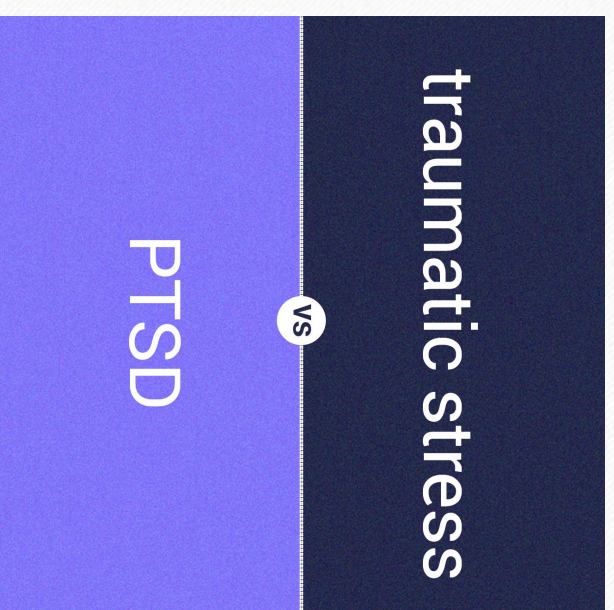


Lo stress post-traumatico è un meccanismo di sopravvivenza (è normale!)

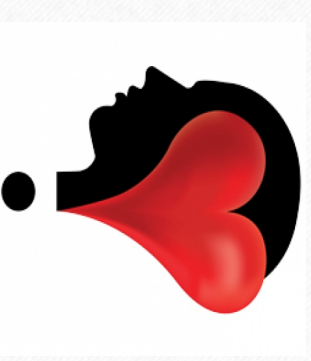
Può evolvere nel tempo in quadri clinici

- Disturbo Acuto da Stress e
- Disturbo Post-Traumatico da Stress.

- Il PTSD è una versione patologica di questo meccanismo di sopravvivenza



Reazioni comuni al Coronavirus che possono durare per alcuni giorni e/o alcune settimane



- **Intrusività:** immagini ricorrenti, memorie involontarie e intrusive dell'evento (*flashback*), che possono presentarsi come brevi episodi o come completa perdita di coscienza.
- **Evitamento:** tentativo vano di evitare pensieri o sentimenti correlati al trauma. Impossibilità ad avvicinare ciò che rimanda all'evento
- **Iperarousal:** aumentata attivazione psicofisiologica
- **Umore depresso e/o pensieri persistenti e negativi.** Credenze e aspettative negative su di sé o sul mondo. Profondo senso di abbandono

Fasi delle reazioni agli eventi critici



Prima ci sono le reazioni tipiche di quando esplose la situazione, quando ci accorgiamo che qualcosa di strano o di pericoloso sta succedendo (combattimento o fuga, che ha permesso di reagire)



Subito dopo, nelle ore successive siamo sotto shock: sono le **reazioni da stress**, di negazione o di dissociazione



Impatto emotivo: agitazione, intrusività, angoscia, colpa



La fase del coping è quella in cui iniziamo ad affrontare quello che è successo, cercando di capire, di chiederci e di elaborare l'impatto emotivo dell'evento



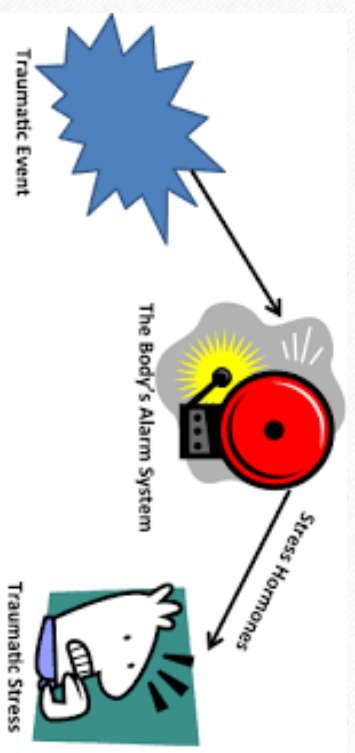
Risoluzione: la paura è una reazione normale alla percezione del pericolo e può essere usata costruttivamente. L'evento ha avuto un inizio, un decorso (durato tot) e una fine. Ora in realtà rimane il ricordo, non c'è più l'evento, quindi non dobbiamo continuare ad avere le stesse reazioni



Imparare a convivere, dobbiamo accettarlo e usare questa esperienza in un modo costruttivo e positivo per noi e per gli altri

Stress post-traumatico

- È una reazione normale di una persona normale ad un evento anormale
- Una reazione anormale ad un evento anormale è normale!



Sintomi da stress

EMOTIVI

- Ansia, paura, panico
- Rabbia
- Depressione
- Colpa
- Vergogna
- Sentimenti di sfiducia
- Ottundimento, appiattimento, distacco
- Impotenza



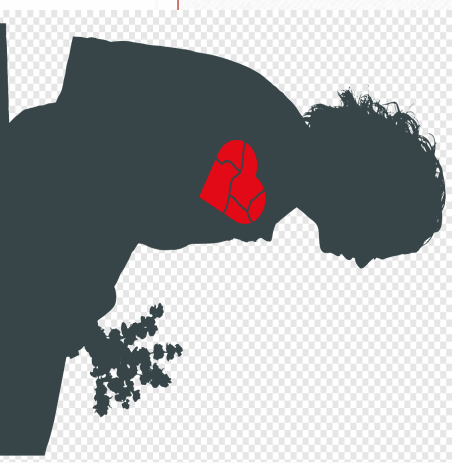
Sintomi da stress

comportamentali

- Ritiro sociale
- Evitamento degli stimoli che riguardano l'evento
- Aumento dei conflitti interpersonali
- Scoppi d'ira
- Incremento dell'utilizzo di comportamenti di controllo (molto cauto e diffidente)
- Impulsività
- Reazioni eccessive o minime
- Cambiamento nel modo di mangiare-bere

spirituali e sociali

- Perdita di significato
- Perché è accaduto
- Perdita dei legami umani-comunicativi che supportano le reti e i significati
- Perdita della sicurezza-fiducia di base



Sintomi da stress

Cognitivi

- Disfunzioni mnestiche
- Difficoltà di concentrazione
- Difficoltà di problem solving
- Disorientamento
- Autocolpevolizzazione e valutazioni negative (autobasismo irrazionale)
- Pensieri disturbanti ricorrenti

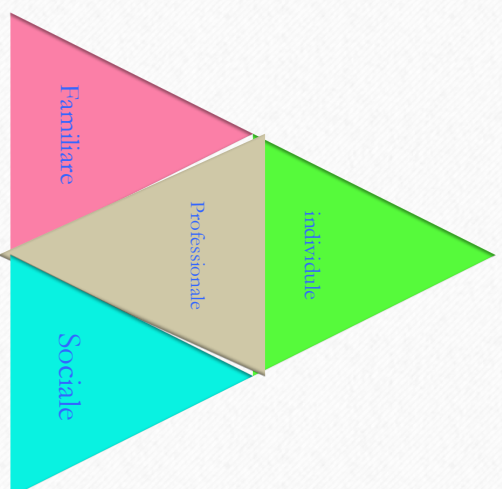
Fisici

- Difficoltà a dormire
- Risposta d'allerta esagerata
- Agitazione – irrequietezza
- Nausea
- Dolori persistenti e sofferenza
- Tensione muscolare vertigine affaticamento



Risorse

Interne: Capacità di adattamento Esterne





Strategie di coping

Coping centrato sul problema: sforzi rivolti a cambiare il problema il problema esterno o la fonte interna della sua intensità (la sua formulazione cognitiva)

Coping centrato sull'emozione: rivolto a cercare un sollievo dagli effetti spiacevoli o disagiati del problema

Evitamento: strategie che consistono in distrazioni o diversivi

Strategie per ridurre lo stress

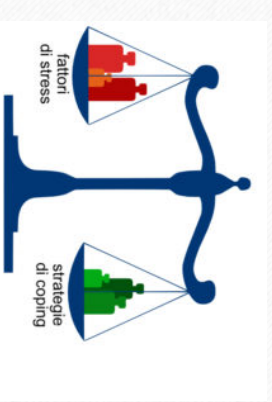
1) Privilegiamo come fonti di informazioni soprattutto i canali ufficiali. Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>, Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

Nei momenti di emergenza in cui la paura e l'irrazionale inevitabilmente rischiano di prendere il sopravvento, bisogna prendersi cura di sé e non mettersi in condizione di esporsi a informazioni non adeguate e non qualificate incorrendo in fake news o notizie emozionalmente cariche di vissuti ma non basate su dati oggettivi.

2) Scegliere 2 momenti al giorno per informarsi e il canale attraverso il quale si vuole farlo

L'esposizione continua alla mole di informazioni via web, radio e TV fa rimanere in stato perennemente eccitatorio il nostro sistema di allerta e paura. Per questo meglio scegliere uno o due momenti al giorno nei quali informarsi.

Strategie per ridurre lo stress



- 3) Seguire i consigli sulle norme di igiene indicate dal Ministero della Salute. Possiamo dare il nostro contributo per combattere il Coronavirus: proteggiamoci e proteggiamo. Insieme si vince.
- 4) Non interrompere per quanto possibile la propria routine: in questo momento bisogna ancorarsi a ciò che è certo, noto e prevedibile. Continuare il lavoro e le proprie abitudini laddove possibile. Rispettando sempre le indicazioni di sicurezza vigenti.
- 5) Attività fisica ed esporsi all'aria aperta anche da casa è importantissimo (balcone, finestre aperte col sole, giardinetto privato). Scaricare le tensioni attraverso "il fare" permette un migliore riposo notturno
- 6) Riposarsi adeguatamente: attività rilassanti serali, meglio non vedere notiziari o speciali sul Coronavirus prima di addormentarsi per non scivolare nel sonno con emozioni negative e con senso di allerta

Strategie per ridurre lo stress

- 7) Mangiare nel modo più regolare possibile e bere acqua. Mangiare molta frutta, verdura e alimenti rafforzativi del sistema immunitario. Possiamo combattere attivamente il Coronavirus rendendo il nostro organismo più sano e forte.
- 8) Parlare e passare del tempo con la famiglia e gli amici. Avere restrizioni di movimento NON significa annullare la socializzazione. Utilizziamo videochiamate, skype, zoom e insegniamo ai più anziani come fare per non rimanere “isolati nell’isolamento”
- 9) Parlare dei problemi con qualcuno di cui ci si fida. Scegliere le persone con le quali avere un confronto empatico e costruttivo.
- 10) Fare attività che aiutano a rilassarsi: yoga, training autogeno, meditazione, leggere, giardinaggio, ecc. Moltissimi video sono gratuiti e disponibili on line su tecniche di respirazione e rilassamento.
- 11) Stacca la spinal Ricordati di parlare di altro, distrarsi e uscire dal loop di discorsi angoscianti e catastrofici serve a rafforzarsi

Riflettere su:



- Quali strategie vi sono state utili in passato nei momenti difficili?
- Chi vi ha aiutato in passato?
- Avete mai aiutato qualcuno in modo efficace? Che cosa aveva funzionato?
- Quali sono stati i punti di forza quella volta?
- Quali sono invece gli aspetti positivi che avete notato in queste circostanze?
- Per esempio avete sviluppato una maggiore coesione come gruppo, o dei rapporti più solidi, una visione diversa della vita,...
- Cosa avete imparato che può essere utile per il futuro?

Dalle parole alle esperienze

Grounding



Dalle parole alle esperienze

Respirazione



23 Febbraio 2020



Prima fase

Una vacanza inattesa



Ma possono aver percepito :

- un po' dell'agitazione degli adulti per l'improvvisa riorganizzazione sia pratica che economica.
- un po' dell'allarme, per le notizie date dai media.

Seconda fase

Sospensione delle attività didattiche

dal 2 marzo



Seconda fase isolamento

- E' stato decretato il prolungamento della chiusura della scuola, l'obbligo ad uscire di casa solo per motivi seri, che ha comportato l'impossibilita a riunirsi con amici, parenti, la chiusura dei negozi, gli smartworking per i lavoratori dipendenti.
- Questa situazione così critica può aver messo in difficoltà i genitori per le molte cose da gestire; le preoccupazioni economiche sono aumentate, per chi ha dovuto lavorare da casa, riuscire a trovare spazi di lavoro nel contesto domestico.
- E in più informazioni sul COVID-19 sempre più preoccupanti, difficoltà di prevedere quando rientreremo alla normalità.



I ragazzi possono aver cominciato a sentire il PESO, così come gli adulti, del non poter uscire, vedere i propri amici. Sono stati esposti a immagini e notizie allarmanti, possono avere percepito la paura crescente da parte degli adulti di riferimento

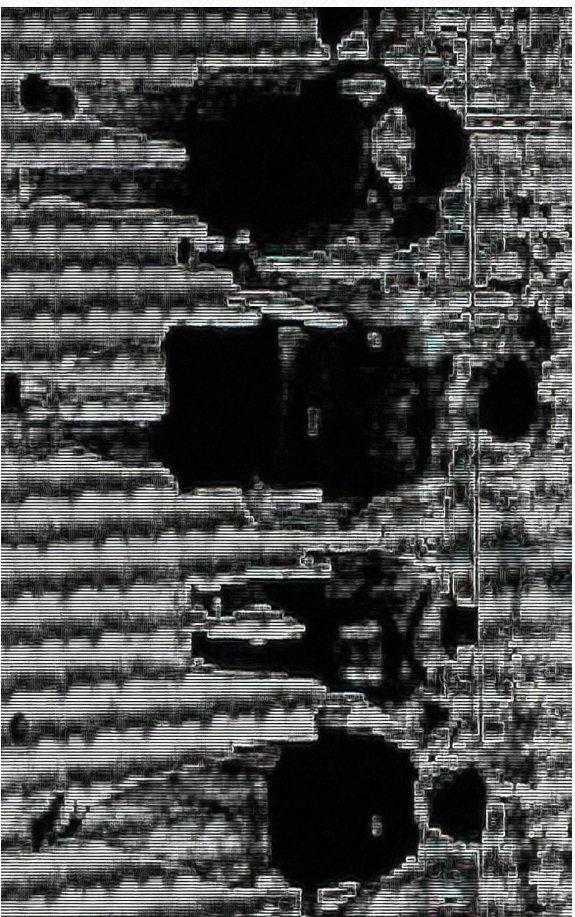


- In caso di esposizione a un evento traumatico, i ragazzi esprimono i loro sentimenti in maniera differente rispetto agli adulti e in forme diverse anche tra di loro, soprattutto in base all'età e allo stadio di sviluppo.
-



Preadolescenza

- Con il termine preadolescenza si intende l'età dell'individuo inclusa tra gli 11 e i 14 anni



Fase di cambiamento

- Apparato osteoarticolare
- Apparato cardio circolatorio. Aumenta la capacità funzionale
- SNC completa la sua maturazione permettendo il perfezionamento della coordinazione dell'attività muscolare e lo sviluppo delle capacità logico-deduttive.
Più ragionante ma meno ragionevole
- SNA(o vegetativo) mostra una certa instabilità
- Sistema endocrino. Congiunzione tra il corpo e la mente. Tempesta ormonale
Influenza sulle trasformazioni biologiche e psicologiche. Squilibrio emozionale

Fase di cambiamento



Cambiamenti nello schema corporeo. Senso di inadeguatezza. Impaccio anche legata allo sviluppo del cervelletto (area cerebrale che governa postura e movimento)



Difficoltà a mettersi nei panni dell'adulto ed accettare le regole. Immaturità del lobo temporale superiore (empatia) e intensa attività dell'Amigdala (reazioni emotive e viscerali)



Melatonina e sonno

Fase di cambiamento



Prevalenza di comportamenti imitativi sulla capacità di prendere decisioni autonome (sede deputata al pianificare e stabilire priorità)



Verso pensiero ipotetico e deduttivo



Aumenta la capacità introspettiva e analitica. Desiderio di accettazione e sensibilità al rifiuto. Il confronto con gli altri diviene una fonte di rassicurazione

Rapporto con i genitori



Rapporto con i coetanei

