



*I consigli del CRARL
al tempo del coronavirus
Covid-19*



COVID-19

Pandemia

- Emergenza e crisi



PAURA:

- Attivazione funzionale
- Eccesso di allerta
- Ansia e Ipocondria



ALCOL e COVID-19



COSA FARE Consigli utili



Chiama il CRARL

COVID-19 Pandemia

Una **pandemia** (dal greco *pan-demos*, "tutto il popolo") è una malattia epidemica che si espande rapidamente diffondendosi in più aree geografiche del mondo e che coinvolge numerose persone.

Tale situazione presuppone la mancanza di immunizzazione dell'uomo verso un patogeno altamente virulento.

Nella storia si sono verificate numerose pandemie, fra le più recenti si ricordano l'**influenza spagnola** nel 1918, l'**influenza asiatica** nel 1957, l'**influenza di Hong Kong** nel 1968 e, in tempi più recenti, l'**HIV** che determina l'**AIDS** dal 1981.



**Nel mondo viviamo una situazione di Emergenza
(emergenza=venire alla superficie)**

Circostanza in cui un evento devastante di origine naturale o provocato dall'uomo, in modo inaspettato ed improvviso, crea un clima di attivazione, di allerta, di urgente bisogno accompagnato da tentativi immediati di Soccorso.

Tale circostanza ci pone
in una situazione di

CRISI = scelta, decisione

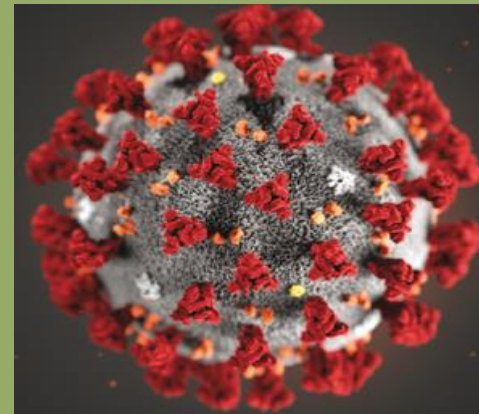
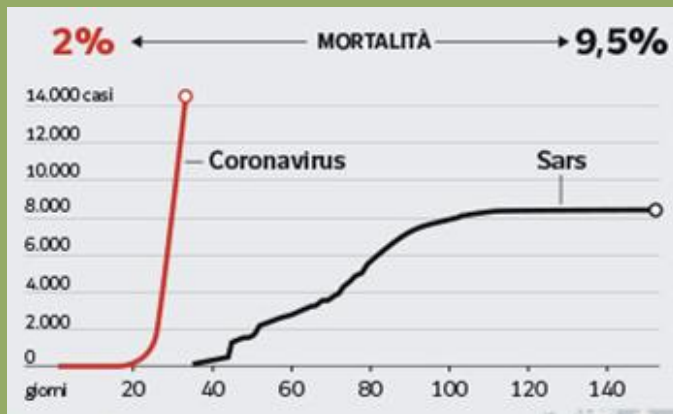




La Paura ai tempi del Covid-19

La PAURA è una emozione fondamentale per la nostra difesa e sopravvivenza

se non la provassimo non riusciremmo a metterci in salvo dai rischi.



Una limitata dose di paura e allerta sono necessarie, anzi fondamentali, per potersi attivare senza perdere di lucidità.

Ci permette di mettere in campo le nostre capacità adattive, le risorse che abbiamo utilizzato nel passato per fronteggiare e superare la situazione nel presente, distinguendo:

ATTIVAZIONE FUNZIONALE (PAURA)

seguire le poche ma preziose indicazioni delle autorità sanitarie ci pone in una situazione di *eustress* o **stress positivo**, ci attiviamo in comportamenti volti a fronteggiare i rischi.

ECCESSO DI ALLERTA (PANICO)

se la paura va oltre sviluppiamo comportamenti poco lucidi, disorganizzati di *distress* o **stress negativo**, controproducenti per metterci in salvo dai rischi.



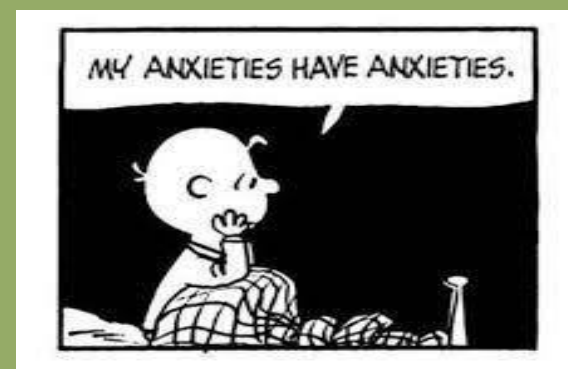
Le conseguenze dell'eccesso di allerta da Covid-19

Affollare i 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) è un altro esempio di comportamento disorganizzato, irrazionale e controproducente



La paura può diventare **ANSIA GENERALIZZATA** per cui un pericolo limitato e contenuto di contagio viene generalizzato, percependo ogni situazione come rischiosa ed allarmante.



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**.



USO DI ALCOL PER GESTIRE IL COVID-19

Usare **ALCOL** (ma anche sostanze e altri comportamenti compulsivi) può essere un modo di gestire le emozioni quando ci si sente sopraffatti e investiti da situazioni stressanti.

In questo momento, l'obbligo di restare a casa, l'isolamento sociale, la ricerca di evasione e il rimuginio su pensieri catastrofici possono indurre all'uso di alcol percepito come una "soluzione momentanea" per gestire questo periodo.



Purtroppo non è così.

Questo comportamento potrebbe indurre persone vulnerabili a **cominciare a bere** in modo problematico e portare a **ricadute** importanti chi ha già un problema con l'alcol.

COSA PRODUCE L'USO DI ALCOL?

L'alcol diminuisce la nostra capacità di impegnarsi in comportamenti protettivi e tutelanti per la nostra salute e aumenta, invece, i comportamenti disorganizzati che, proprio perché confusi e senza un obiettivo, non fanno che aumentare le preoccupazioni e l'insorgenza dei seguenti sintomi:



- Ansia
- Irrequietezza
- Mal di testa
- Nausea e vomito
- Tremori
- Sudorazione
- Disorientamento
- Disturbi tattili, uditivi e visivi

È normale sentirsi disorientati!

La nostra quotidianità si è modificata repentinamente, cambiando le nostri abitudini e la possibilità di scegliere in piena libertà come impegnare la nostra giornata.

Quindi provare a ristrutturare il nostro tempo cercando di mantenere, per quanto possibile, le abitudini quotidiane e allo stesso tempo provare a riorganizzare la nostra giornata, con i mezzi che abbiamo a disposizione ci permette di affrontare concretamente il problema e proteggere la nostra salute in questo periodo invece che assumere comportamenti a rischio.



NON POSSO CONTROLLARE L'ESTERNO MA POSSO CONTROLLARE LE MIE REAZIONI INTERNE!

Nonostante tutto quello che sta succedendo non siamo completamente impotenti, possiamo sempre tirare fuori le nostre risorse, psicologiche e biologiche, per adattarci e fronteggiare il momento.

*Ricordiamoci le tante situazioni
che abbiamo superato!*





COSA FARE: Consigli Utili

- 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 rischiano, inevitabilmente, 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.



Mattina/Sera

3) Seguire i consigli sulle norme di igiene indicate dal Ministero della Salute.





3) **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.



4) **Scaricare le tensioni attraverso "il fare"** permette un migliore riposo notturno



5) Rilassarsi

Fare 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.



6) Mangiare in modo equilibrato per rafforzare il nostro sistema immunitario e bere acqua.

Mangiare molta frutta, verdura e alimenti sani. Possiamo combattere attivamente il coronavirus rendendo il nostro organismo più sano e forte.



7) Parlare e passare del tempo con la famiglia e gli amici «a distanza».

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”



8) 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.



9) Ritrovare il piacere di essere nella propria Comunità usufruendo delle risorse collettive (flash mob, arcobaleno, frasi che ci rassicurano.....)

10) Stacca la spina! Ricordati di parlare di altro.

Distrarsi e uscire dal loop di discorsi angoscianti e catastrofici serve a rafforzarci attraverso emozioni positive

*Last but
not least!*

Chiama il CRARL

#io resto a casa, ma non sono solo!

Il **CRARL** ha attivato un servizio di consulenza telefonica per i propri utenti che, in questo momento di emergenza, non possono accedere al CENTRO rischiando di perdere il contatto con le figure di riferimento e quindi il supporto, che proprio in questo momento dovrebbe essere potenziato.

Il servizio è indirizzato a tutti gli utenti del CRARL sia per dare informazioni che per offrire sostegno psicologico in continuità con i trattamenti già intrapresi.

Preveniamo le ricadute e affrontiamo al meglio lo stress di questa emergenza socio sanitaria!

Il servizio è attivo, a partire dal 16/03/2020, dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 16:00 al numero di telefono **06/49970994**.

Rimane, inoltre, a disposizione per informazioni medico-infermieristiche il consueto numero telefonico **06/49972095**.



SISTEMA SANITARIO REGIONALE

ASL
ROMA 1



CRARL

CENTRO DI RIFERIMENTO ALCOLOGICO
DELLA REGIONE LAZIO



REGIONE
LAZIO

*«Anche se il timore avrà
sempre più argomenti,
tu scegli la speranza.»*

(Seneca)

