



BENESSERE PSICOLOGICO

E ISOLAMENTO DOMICILIARE

EVITA LA RICERCA COMPULSIVA DELLE INFORMAZIONI E ATTIENITI ALLE FONTI CERTE

(Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>
Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>).

PROTEGGI TE E I TUOI BAMBINI DALLA SOVRAESPOSIZIONE MEDIATICA E DEI SOCIAL MEDIA

Ti consigliamo di utilizzare la tecnologia per promuovere i contatti sociali. Ad esempio, organizza due momenti quotidiani per una videochiamata o telefona a qualcuno che solitamente non senti.

SPIEGA AI MINORI CON PAROLE APPROPRIATE L'EMERGENZA CHE STIAMO VIVENDO NEL NOSTRO PAESE

(ad es., puoi aiutarti con alcuni video: https://www.youtube.com/watch?v=_ovH51VhesI)
Ascolta i pensieri degli adolescenti senza giudizio, fai leva sulla loro voglia di essere grandi e responsabilizzali: diamo loro dei compiti casalinghi adatti per l'età alternati ai compiti e al tempo libero.

FAI SENTIRE LA TUA VICINANZA ALLE PERSONE CHE SONO IN ISOLAMENTO DA SOLE O CHE SONO ANZIANE O FRAGILI.

Se possibile, chiamale –anche per pochi minuti – tutti i giorni per fargli sentire che sono isolate ma non sole. Per quel che è possibile, fai qualcosa per gli anziani (es. andare a far la spesa per loro, recarsi in farmacia per i loro medicinali lasciando il pacco fuori dalla porta, etc...).

IL FENOMENO CORONAVIRUS NON E' UN FENOMENO INDIVIDUALE MA CI COINVOLGE COME

COLLETTIVITA'. Sentiti parte attiva nel superare questa crisi facendo la tua parte, ovvero rispettando le indicazioni promosse dal Ministero della Salute

(<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioFaqNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&id=228#6>).

RICORDIAMOCI CHE PARLARE E CONDIVIDERE NON SIGNIFICA AMPLIFICARE CON ALLARMISMO! Ad esempio, possiamo raccontare agli altri i nostri timori e confrontarci sulle strategie positive per affrontare la giornata tenendoci occupati.

DAI UNA STRUTTURA ALLE TUE GIORNATE, TIENI UN RITMO. CONSIGLIAMO DI FARE UN PROGRAMMA GIORNALIERO/SETTIMANALE - PERSONALE O FAMILIARE – INDICANDO DEI PICCOLI OBIETTIVI. Può essere l'occasione per fare quelle cose che durante l'anno – diciamo - "NON ABBIAMO TEMPO DI FARE" (es., fare una torta, guardare un film insieme, leggere un libro, fare degli esercizi fisici, fare ordine negli armadi, organizzare giochi da tavola con la famiglia o – in alcuni momenti - concediamoci di poterci annoiare...). Ricorda, nel caso in cui tu non sia solo a casa, che ognuno ha bisogno dei propri spazi e tempi in solitudine: non costringere e costringerti a fare tutto per forza insieme.

LA PERCEZIONE DELLA REALTA' PUO' ESSERE DISTORTA NEL MOMENTO IN CUI PROVIAMO FORTI EMOZIONI NEGATIVE. L'unica cosa che possiamo fare è riconoscere le emozioni che abbiamo dentro dando loro un nome (es., paura, tristezza, preoccupazione, etc...) senza cercare di controllarle a tutti i costi. Se ti è possibile condividi con qualcuno, in casa o al telefono, l'emozione che stai vivendo.

SE QUESTA SITUAZIONE INGNERA IN TE UN FORTE DISAGIO, NON AVER PAURA DI CHIEDERE AIUTO AD UN PROFESSIONISTA. In questo momento, stanno nascendo alcune iniziative di

ascolto psicologico professionale completamente gratuite. Eccone alcune:

- Diocesi di Bergamo (inviare una mail a uncuorecheascolta2020@gmail.com);
- PRONTO PSY - Covid.19 organizzato dall'associazione SIPEM SoS Federazione - Società Italiana Psicologia dell'Emergenza (inviare una mail sipemsoslombardia@gmail.com);
- Progetto Insieme a Distanza (Dr.ssa Facchinetti – 3667876464)



BENESSERE PSICOLOGICO E ISOLAMENTO DOMICILIARE

- ❖ **EVITA LA RICERCA COMPULSIVA DELLE INFORMAZIONI E ATTIENITI ALLE FONTI CERTE** (Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus> Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>).
- ❖ **RICORDIAMOCI CHE PARLARE E CONDIVIDERE NON SIGNIFICA AMPLIFICARE CON ALLARMISMO!** Ad esempio, possiamo raccontare agli altri i nostri timori e confrontarci sulle strategie positive per affrontare la giornata tenendoci occupati.
- ❖ **PROTEGGI TE E I TUOI BAMBINI DALLA SOVRAESPOSIZIONE MEDIATICA E DEI SOCIAL MEDIA** Ti consigliamo di utilizzare la tecnologia per promuovere i contatti sociali. Ad esempio, organizza due momenti quotidiani per una videochiamata o telefona a qualcuno che solitamente non senti.
- ❖ **DAI UNA STRUTTURA ALLE TUE GIORNATE, TIENI UN RITMO. CONSIGLIAMO DI FARE UN PROGRAMMA GIORNALIERO/SETTIMANALE - PERSONALE O FAMILIARE – INDICANDO DEI PICCOLI OBIETTIVI.** Può essere l'occasione per fare quelle cose che durante l'anno – diciamo - "NON ABBIAMO TEMPO DI FARE" (es., fare una torta, guardare un film insieme, leggere un libro, fare degli esercizi fisici, fare ordine negli armadi, organizzare giochi da tavola con la famiglia o – in alcuni momenti - concediamoci di poterci annoiare...). Ricorda, nel caso in cui tu non sia solo a casa, che ognuno ha bisogno dei propri spazi e tempi in solitudine: non costringere e costringerti a fare tutto per forza insieme.
- ❖ **SPIEGA AI MINORI CON PAROLE APPROPRIATE L'EMERGENZA CHE STIAMO VIVENDO NEL NOSTRO PAESE** (ad es., puoi aiutarti con alcuni video: https://www.youtube.com/watch?v=_ovH51Vhesl)
Ascolta i pensieri degli adolescenti senza giudizio, fai leva sulla loro voglia di essere grandi e responsabilizzali: diamo loro dei compiti casalinghi adatti per l'età' alternati ai compiti e al tempo libero.
- ❖ **LA PERCEZIONE DELLA REALTA' PUO' ESSERE DISTORTA NEL MOMENTO IN CUI PROVIAMO FORTI EMOZIONI NEGATIVE.** L'unica cosa che possiamo fare è riconoscere le emozioni che abbiamo dentro dando loro un nome (es., paura, tristezza, preoccupazione, etc...) senza cercare di controllarle a tutti i costi. Se ti è possibile condividi con qualcuno, in casa o al telefono, l'emozione che stai vivendo.
- ❖ **FAI SENTIRE LA TUA VICINANZA ALLE PERSONE CHE SONO IN ISOLAMENTO DA SOLE O CHE SONO ANZIANE O FRAGILI.** Se possibile, chiamale –anche per pochi minuti – tutti i giorni per fargli sentire che sono isolate ma non sole. Per quel che è possibile, fai qualcosa per gli anziani (es. andare a far la spesa per loro, recarsi in farmacia per i loro medicinali lasciando il pacco fuori dalla porta, etc...).
- ❖ **SE QUESTA SITUAZIONE INGNERA IN TE UN FORTE DISAGIO, NON AVER PAURA DI CHIEDERE AIUTO AD UN PROFESSIONISTA.** In questo momento, stanno nascendo alcune iniziative di ascolto psicologico professionale completamente gratuite. Eccone alcune:
- PRONTO PSY - Covid.19 organizzato dall'associazione SIPEM SoS Federazione - Società Italiana Psicologia dell'Emergenza (inviare una mail sipemsoslombardia@gmail.com). - Ordine degli Psicologi della Lombardia (filo diretto con gli psicologi dell'emergenza <https://www.opl.it/notizia/24-03-2020>)
- ❖ **IL FENOMENO CORONAVIRUS NON E' UN FENOMENO INDIVIDUALE MA CI COINVOLGE COME COLLETTIVITA'.** Sentiti parte attiva nel superare questa crisi facendo la tua parte, ovvero rispettando le indicazioni promosse dal Ministero della Salute (<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioFaqNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&id=228#6>).