



BUONARROTI



# COVID-19

## INFORMAZIONI UTILI

Battilana Elisa - psicologa e psicoterapeuta  
[elisa.battilana@liceobuonarroti.it](mailto:elisa.battilana@liceobuonarroti.it)

# COVID-19

- È la malattia provocata dal nuovo coronavirus SARS-COV-2
- L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ne ha dichiarato **Emergenza di sanità pubblica di rilevanza internazionale**



2009: Pandemia influenzale da virus N1H1

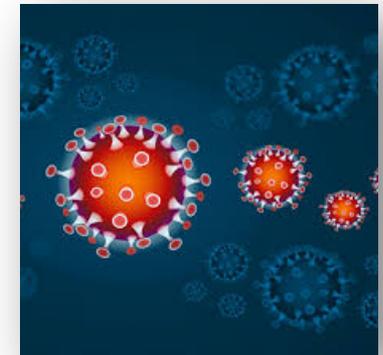
2014: Virus Polio Wild Type

2014: Virus Ebola in Africa Occidentale

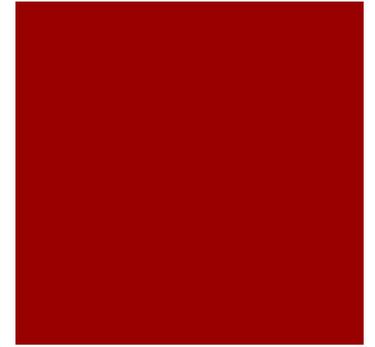
2018: Virus Zika

2019: Virus Ebola in Repubblica Democratica del Congo

2019: SARS-COV-2



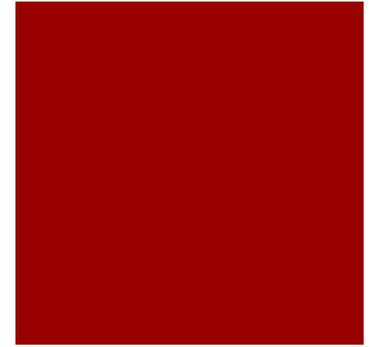
# COVID-19



- La **modalità di trasmissione** non è pienamente nota ma certamente si trasmette **da uomo ad uomo**: la trasmissione interumana può essere diretta (goccioline e materiale contaminato) e tramite contatto ravvicinato con soggetti sintomatici (ad esempio con tosse)

**Non essendoci ad oggi un vaccino, la misura di controllo più efficace per evitarne la diffusione è il  
DISTANZIAMENTO SOCIALE**

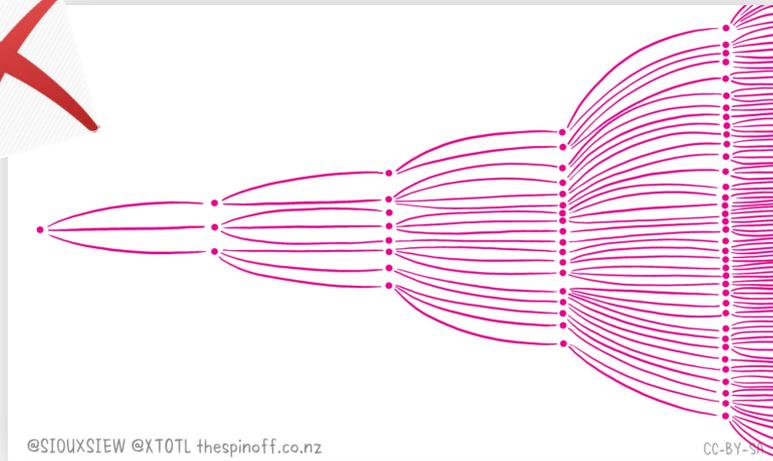
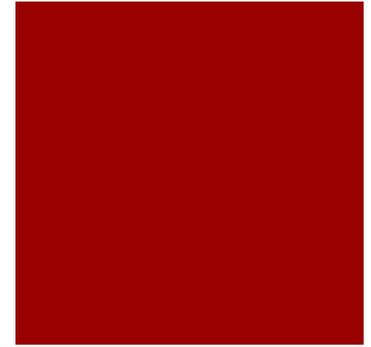
# COVID-19: DISTANZIAMENTO SOCIALE



Il **distanziamento sociale** comprende la **QUARANTENA** e l'**ISOLAMENTO**.

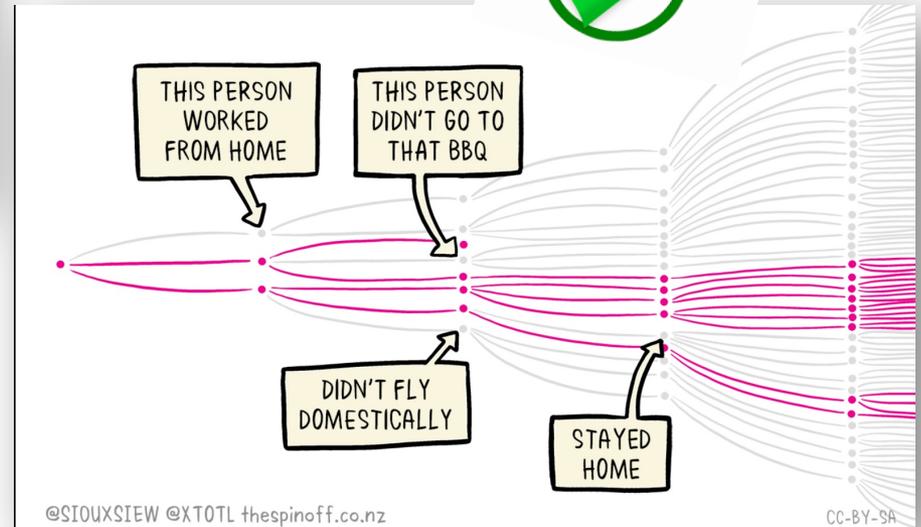
- ✓ **QUARANTENA:** una separazione e una restrizione negli spostamenti di persone che sono potenzialmente state esposte a una malattia infettiva al fine di accertare l'incubazione della stessa, riducendo quindi il rischio di infezione per altri soggetti.
- ✓ **ISOLAMENTO:** la separazione di persone diagnosticate con una malattia contagiosa da altre persone che al contrario non sono malate.

# #IORESTOACASA



@SIOUXSIEW @XTOTL thespinoff.co.nz

CC-BY-SA

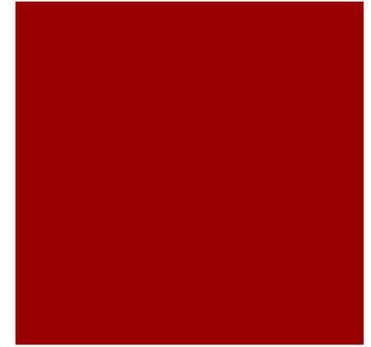


@SIOUXSIEW @XTOTL thespinoff.co.nz

CC-BY-SA

A cura della Dott.ssa Battilana Elisa psicologa e psicoterapeuta

# LE EMOZIONI DELLA QUARANTENA

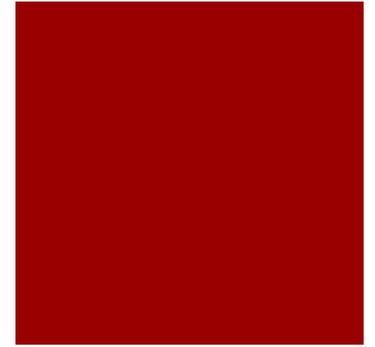


- NOIA
- FRUSTRAZIONE
- RABBIA
- TRISTEZZA
- ANSIA
- PAURA



Effetti della quarantena: queste emozioni provocano delle sensazioni corporee spiacevoli e ci inducono a mettere in atto dei comportamenti per noi anomali

# LA PAURA: elemento dello stress

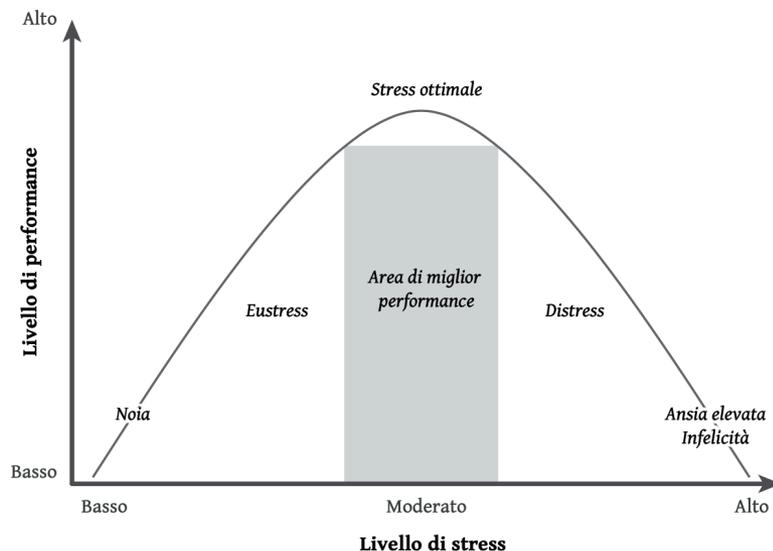
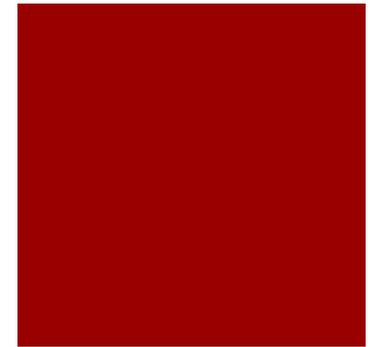


La PAURA attiva il sistema di allarme davanti ad un pericolo. Nel caso del COVID-19 è un pericolo invisibile ma molto pericoloso

Si hanno 2 reazioni opposte a seconda del livello di stress:

- **sottovalutare il rischio** - *“a me non capiterà, sono giovane”*
- manifestare **sintomi del panico** - *“potremmo rimanere senza cibo allora vado a fare la spesa acquistando cose in più e che durino nel tempo”; “igenizzo in modo esagerato la casa, gli oggetti e la mia persona”; “vedo gente che cammina per strada e urlo dalla finestra IO RESTO A CASA!”*

# LA PAURA: elemento dello stress

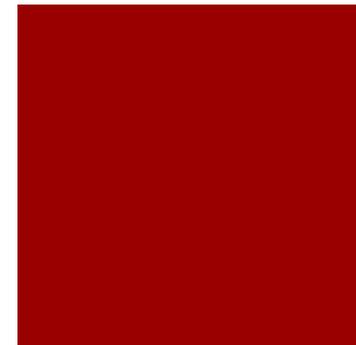


La legge di Yerkes-Dodson. Le prestazioni ottimali si ottengono quando il livello di stress è moderato. Modificato da [Diamond, 2007]

La **paura** se mantenuta in un range di “*stress ottimale*” permette di raggiungere alti livelli di performance.

In condizioni di stato di emergenza è facile però collocarsi nei due poli opposto dell'asse delle ascisse non mantenendo un moderato livello di stress.

# Reazioni allo stato di emergenza



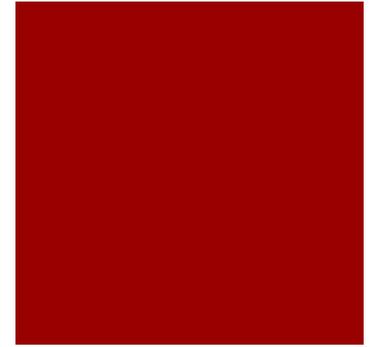
## **IPO-ATTIVAZIONE:**

Noia, appiattimento, tendenza ad isolarsi da familiari, amici e compagni, tendenza a non fare, scarsa igiene personale, tendenza a non partecipare alle lezioni scolastiche presentando motivazioni poco valide.

## **IPER-ATTIVAZIONE:**

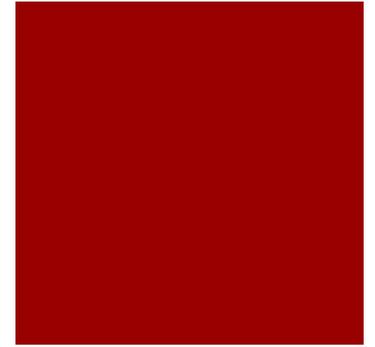
Euforia, tendenza a lavorare e studiare per gran parte della giornata in modo da rimanere al passo con il programma scolastico, eccessiva attenzione alla didattica trascurando altri aspetti della quotidianità.

# Effetti della quarantena (1)



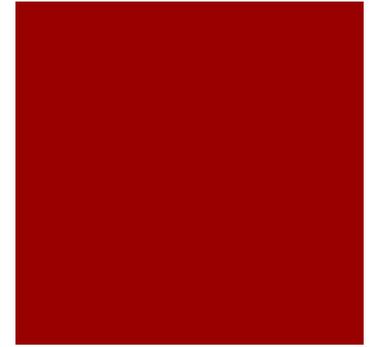
- Irritabilità
- Scarsa concentrazione
- Indecisione
- Apatia
- Calo del desiderio per le proprie passioni
- Senso di debolezza
- Stanchezza cronica
- Senso di solitudine e isolamento
- Tendenza a mangiare più del solito
- Disinteresse
- Calo delle prestazioni lavorative e di studio

# Effetti della quarantena (2)



- Senso di vuoto: senso di smarrimento, calo della vitalità ed insoddisfazione
- Senso di costrizione ed agitazione interna
- Paura di venir infettati e di infettare gli altri
- Attenzione ai sintomi caratteristici del COVID-19
- Ansia e preoccupazioni legate al futuro, soprattutto per gli aspetti economici
- Tendenza a usare eccessivamente social media

# VADEMECUM: Come affrontare la quarantena?



## ■ INFORMATI MA SENZA ESAGERARE, USA IL PENSIERO CRITICO

Fai attenzione alle *fake news* e all'eccessiva informazione; usa canali attendibili e fallo al massimo 2 o 3 volte al giorno. In questa situazione di emergenza si rischia di venir bombardati da informazioni che non sempre sono veritiere e non fanno altro che andare ad alimentare ansia e paura.

Le fonti di informazione attendibili sono:

Ministero della salute; Istituto superiore di sanità (pagina dedicata EPICENTRO); Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS); ECDC – Centro europeo per la prevenzione e il controllo delle malattie; Protezione Civile; Ministero dell'Interno e Ministero dell'Istruzione (Miur)

# VADEMECUM: Come affrontare la quarantena?

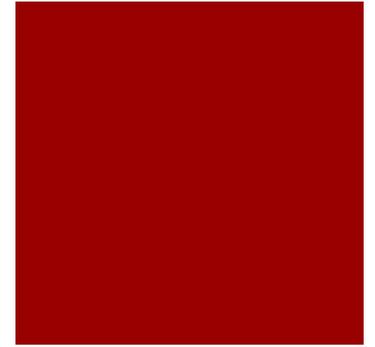


## ■ PONITI CON UN ATTEGGIAMENTO COSTRUTTIVO

Questa situazione può farci scoprire nuove passioni che fino ad ora erano nascoste e non pensavamo di avere.

**Cerca nuovi scopi ed obiettivi** da poter realizzare, sperimentati in attività nuove (come ad esempio cucinare, apprendere nuove conoscenze, ecc..) o porta a termine tutto quello che nel tempo hai procrastinato e lasciato a “*farò domani*” (ad esempio sistemare le foto, riordinare il materiale scolastico, leggere quel libro impolverato sul comodino, ecc..)

# VADEMECUM: Come affrontare la quarantena?



## ■ MANTIENI LE ROUTINE DELLA GIORNATA

Per affrontare l'apatia e la demotivazione è importante mantenere le routine della giornata. Se ti lasci sovrastare dalla passività sarà molto faticoso tornare ai ritmi della vita a cui eri abituato.

Rispetta gli orari in cui sei solito alzarti e andare a dormire, i momenti del pranzo e della cena ed organizza la tua giornata in modo equilibrato inserendo le ore di lezione, di studio, i momenti dedicati allo svago e agli hobby.

Prenditi cura di te, della tua igiene personale e dell'abbigliamento. Anche se sto a casa posso indossare qualcosa di diverso dal pigiama!!

# **VADEMECUM: Come affrontare la quarantena?**



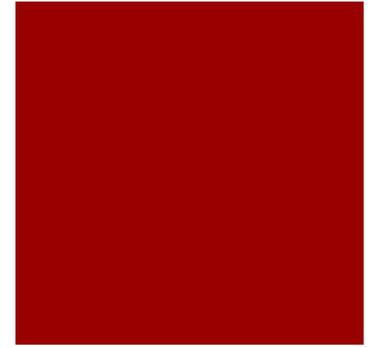
## **■ MANTIENITI IN FORMA FISICA**

Mantenere il nostro corpo tonico non è importante solo per l'immagine estetica ma anche per il tono dell'umore!

Nell'arco della giornata mantieniti attivo facendo esercizi fisici (segui le lezioni del tuo docente di Scienze motorie!!) e per renderlo meno noioso fallo con qualche tuo familiare o in videochiamata con qualche tuo amico. Se ami la competizione si può organizzare una piccola gara con i tuoi compagni.

Ricorda che attività fisica è anche aiutare in casa i tuoi familiari!

# VADEMECUM: Come affrontare la quarantena?



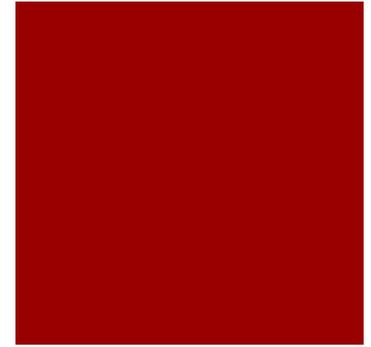
## ■ ESPRIMI LE TUE EMOZIONI E “ASCOLTA” QUELLE DEI TUOI CARI IN DIFFICOLTÀ

La situazione di emergenza che stiamo vivendo ci provoca un sacco di emozioni che talvolta non riusciamo neppure a definire.

Ricorda che tutti stiamo provando intense emozioni quindi esprimerle, raccontarle alle persone che ti sono più vicine e di cui ti fidi. Parla delle difficoltà che stai incontrando, magari la persona con cui ne parli si è trovata nella tua stessa situazione ed è riuscita a trovare una soluzione che può andare bene anche a te.

**Condividere i problemi con gli altri, raccontando quello che stiamo vivendo, li fa diventare più piccoli!**

# **VADEMECUM: Come affrontare la quarantena?**



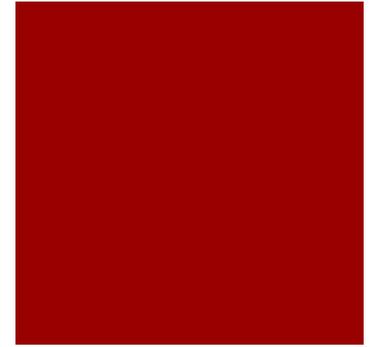
## **■ MANTIENITI IN CONTATTO CON LE PERSONE A CUI TIENI**

I social ci permettono di stare vicini anche se distanti fisicamente.

Fai videochiamate con le persone a cui tieni, saranno l'occasione per confrontarvi e parlare di argomenti il più vari possibile. Prendi questi momenti come l'occasione per ridere e scherzare, per confidarti e confrontarti, per mantenere vive e attive le relazioni per te più importanti.

In questo modo possiamo vincere il senso di solitudine e di isolamento.

# **VADEMECUM: Come affrontare la quarantena?**



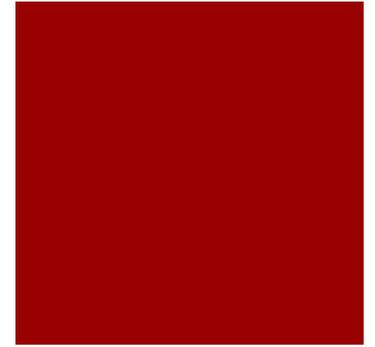
## **■ ABITUDINI SANE**

Mantieni uno stile di vita sano!

Mangia nel modo più regolare e salutare possibile, ricordati di farlo sempre a tavola in compagnia dei tuoi familiari e ad orari regolari.

Attenzione a non esagerare con videogiochi, serie TV ed utilizzo passivo dei social. Datti dei tempi e cerca di rispettarli.

# VADEMECUM: Come affrontare la quarantena?



## ■ GESTIRE L'IRRITABILITÀ

Ricorda che non possiamo controllare la situazione, le regole che ci vengono imposte, la durata della situazione, il comportamento degli altri, le reazioni degli altri ai nostri comportamenti e un sacco di altre cose.

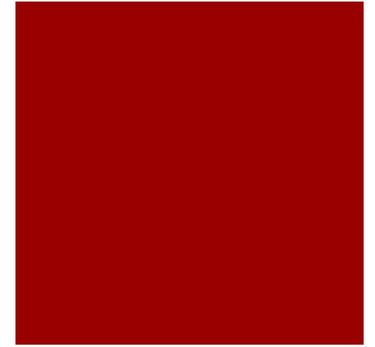
Possiamo però concentrarci su di noi e sul nostro comportamento

quindi

**SEGUIAMO SEMPRE LE REGOLE PER FAR SÌ CHE QUESTA SITUAZIONE DI  
EMERGENZA FINISCA IL PRIMA POSSIBILE!**

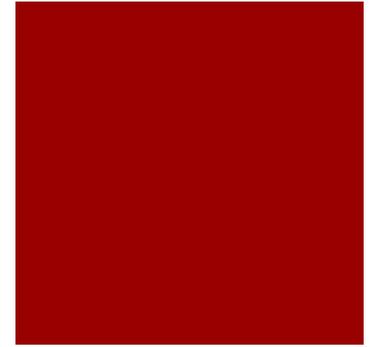
**#IORESTOACASA**

# FONTI DI INFORMAZIONE ATTENDIBILI



- Ministero della salute
- Istituto superiore di sanità (pagina dedicata EPICENTRO)
- Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)
- ECDC – Centro europeo per la prevenzione e il controllo delle malattie
- Protezione Civile
- Ministero dell'Interno
- Ministero dell'Istruzione (Miur)

# Fonti utilizzate



- Cristina Aguzzoli e Anna Maria De Santi (2018) “100 domande sulla gestione dello stress” SEEd srl edizioni
- Samantha K Brooks, Rebecca K Webster, Louise E Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely, Neil Greenberg, Gideon James Rubin (February 26, 2020) “The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.” Published Online
- Corso FAD “Emergenza sanitaria da nuovo coronavirus SARS CoV-2: preparazione e contrasto”; EDUISS Formazione a distanza dell’Istituto Superiore di Sanità
- <https://d66rp9rxjwty.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/03/Guida-anti-stress-per-i-cittadini-in-casa.pdf>
- <https://d66rp9rxjwty.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/02/vademecum-cnop.pdf>
- [https://www.apc.it/wp-content/uploads/2020/03/Covid19\\_Dellerba.pdf](https://www.apc.it/wp-content/uploads/2020/03/Covid19_Dellerba.pdf)