
InOltre - Alternativa Progressista

Via Silvio d'Amico, 28

Roma

Supporto Psicologico per far fronte al Coronavirus

La salute mentale di oggi e di domani

A cura di Gabriele Fabbri, Giancarlo Pala, Linda Abdelall e Silvia Fontana

Tabella dei Contenuti

Scopo del lavoro	1
Obiettivi della proposta.....	2
Metodo di sviluppo della proposta.....	2
Perché proteggere la salute mentale è importante in questo momento	4
Chi è il nostro target	4
Questionario	6
Risultati.....	8
Social media screenshot	12
Conclusione	13
Raccomandazioni	13
Autori del documento - ordine alfabetico per nome	16

Introduzione

Il nuovo Coronavirus (nome ufficiale SARS-CoV-2 e qui chiamato COVID-19) è un nuovo ceppo di Coronavirus identificato in seguito all'epidemia scoppiata a Wuhan, in Cina. Il primo caso in Italia è stato accertato nella notte tra il 21 e il 22 Febbraio, nell'ospedale di Codogno (Lodi). Da quella notte, i contagi nel nostro Paese sono cresciuti giorno dopo giorno e hanno portato le autorità nazionali a diverse misure di contenimento, dapprima solo sul territorio Lodigiano per poi essere estese a tutto il territorio nazionale.

Coloro che attualmente risiedono sul territorio italiano sono stati chiamati a limitare il più possibile qualsiasi contatto sociale. La quarantena imposta dal COVID-19 comporta drastici cambiamenti di abitudini e pone le persone in isolamento o convivenza forzata. In aggiunta, questa emergenza sanitaria ha creato un secondo gruppo sociale: coloro che continuano la loro professione ma in contesti di estrema pressione psicologica (es.: professionisti sanitari, cassieri/e, guardie carcerarie). Le circostanze in cui queste due categorie vivono l'emergenza sono diametralmente opposte, ma entrambe comportano un forte impatto sulla salute e benessere mentale.

Scopo del lavoro

Il COVID-19 non rappresenta solo una minaccia per la salute fisica, ma rischia di erodere l'equilibrio psicofisico di milioni di italiani, infatti, molti segnali di allarme sono già stati riportati dalla stampa (vedi fonti) e nei social media. Malesseri psichici e stati d'animo altalenanti riguardano tutte le fasce d'età, dai bambini della scuola materna agli anziani.

Nasce, quindi, la necessità di coinvolgere al più presto i professionisti della salute mentale.

Lo scopo di questa proposta è di far luce sulla necessità di un piano strategico di supporto psicologico nazionale che possa essere gestito a livello regionale, provinciale e comunale. Il documento riporta evidenze che dimostrano questo bisogno e alcune linee guida generali su come un progetto potrebbe essere avviato per dare vita a un intervento semplice ed efficace.

Consapevoli della necessità di far fronte al collasso del sistema sanitario attualmente in corso, invitiamo il Ministero della Salute e il Ministero del Lavoro a valutare anche l'impatto a breve ma soprattutto a lungo termine che i disturbi mentali possono avere sui rapporti sociali, sulla produttività e sull'economia del paese.

Obiettivi della proposta

InOltre – Alternativa Progressista invita il Ministero della Salute e il Ministero del Lavoro a considerare la possibilità di coinvolgere gli psicologi iscritti all'albo e studenti universitari iscritti al corso di psicologia (triennale e specialistica) affinché possano contribuire ad alleviare questa potente pressione psicologica che l'intera popolazione italiana sta sopportando con grande coraggio e determinazione.

Nello specifico, l'obiettivo della proposta è quello di creare una rete nazionale di psicologi (e futuri psicologi) che su base volontaria possano operare a livello locale. In questo modo, un sistema di coordinazione centralizzato ma capillarizzato nelle regioni potrebbe garantire un'ottimale gestione del servizio. Inoltre, questo approccio regionale con una leadership nazionale eviterebbe di fornire il servizio in maniera diseguale sul territorio e provvederebbe a proporre a tutti lo stesso supporto.

Oltre ad aiutare psicologicamente gli italiani e gli stranieri presenti in Italia, il sistema che InOltre propone nelle pagine che seguono permetterebbe agli psicologi di continuare la loro formazione professionale e di raggiungere il numero di Crediti ECM previsti per anno/triennio, e agli studenti di poter svolgere il loro tirocinio, o parte di esso, secondo una modalità di lavoro agile e con la supervisione di esperti. Ciò porta al soddisfacimento dei bisogni primari dei cittadini, come l'ascolto, il supporto, l'assistenza e a un miglioramento delle capacità di risposta dei vari sistemi regionali. Il tutto in un'ottica di massimizzazione dei risultati e armonizzazione delle procedure con benefici reali per tutte le parti coinvolte.

Metodo di sviluppo della proposta

La proposta da noi suggerita andrebbe circoscritta al tempo necessario per far fronte a questa emergenza sanitaria. Se venisse accolta, un progetto dettagliato andrebbe pianificato e messo in atto nel più breve tempo possibile.

La visione della proposta è quella di invitare i Dipartimenti universitari che includano i Corsi di Studio di Psicologia e Scienze Psicologiche, e il Consiglio Nazionale degli Psicologi (CNOP) a contribuire per ridurre la pressione psicologica posta alle due categorie coinvolte: persone obbligate a stare a casa il più possibile e coloro che, nonostante la paura di ammalarsi, devono recarsi al lavoro per garantire ai primi di usufruire dei servizi essenziali (es.: ospedali, farmacie e supermercati).

Diverse sono le iniziative già in atto:

- ❖ Il CNOP ha pubblicato i Vademecum

-
- ❖ L'Università degli Studi di Torino ha avviato un programma di supporto psicologico per studenti, docenti e altro personale dipendente
 - ❖ Il Centro di Ricerca e di Intervento Psicologico dell'Università di Messina ha attivato un servizio di consulenza psicologica online destinato agli studenti, ai loro familiari e a tutta la cittadinanza

Questi sono interventi, così come altri qui non riportati, circoscritti geograficamente ed escludono un ampio bacino di possibili utenti. Vi sono quindi diverse iniziative a livello comunale, provinciale, o regionale ma serve un coordinamento nazionale.

Noi suggeriamo di seguire i seguenti 5 step:

1. Identificare gli **stakeholders** necessari per avviare il progetto e garantirne l'efficacia - incluso il terzo settore;
2. Creare una **piattaforma digitale** dove gli stakeholder identificati e interessati a partecipare possano comunicare velocemente e scambiare *best-practices*;
3. Disseminare l'iniziativa attraverso Facebook, Twitter e LinkedIn. Questi tre social hanno diversi target:
 - ❖ Facebook → popolazione in generale
 - ❖ Twitter → policy-makers
 - ❖ LinkedIn → professionisti psicologi, ricercatori
4. **Coinvolgere personaggi famosi** per dare visibilità al progetto e agire da ambasciatori, e membri del Governo. In una conversazione live tra Marco Montemagno e l'attore Nicolas Vaporidis è emerso il tema della solitudine in questa quarantena da COVID-19. Nicolas Vaporidis ha dichiarato di essere in casa da solo da 3 settimane (stando a quanto dichiarato il 23 marzo). Ha voluto evidenziare che oltre alla solitudine, in questa quarantena la popolazione si trova davanti a molte altre realtà difficili quali: violenze domestiche, discussioni familiari e altre situazioni complesse da gestire. Noi di InOltre siamo convinti potrebbe essere interessato a questa iniziativa e il suo coinvolgimento nel progetto potrebbe essere un catalizzatore per la disseminazione del progetto.
5. Instaurare una task force di **monitoraggio dei dati e di una valutazione periodica** di questi per capire sempre più le necessità e di conseguenza adattare l'organizzazione e il lavoro degli psicologi;

Il principio generale è quello di iniziare da pochi soggetti che possano avviare il progetto e da questi scatenare il cosiddetto effetto "snowball": coinvolgere pochi individui rilevanti per richiamarne tanti altri.

Chiaramente, gli studenti non ancora laureati dovrebbero essere affiancati telematicamente da un supervisore (uno psicologo abilitato) e dovrebbero supportare coloro con problematiche più

facilmente gestibili. Gli esperti abilitati all'albo sarebbero invece incaricati di fornire supporto psicologico a chi vive profondi disagi. Un'organizzazione dettagliata del piano verrebbe ideata qualora questa proposta venisse accolta.

Perché proteggere la salute mentale è importante in questo momento

In virtù dei recenti avvenimenti è di fondamentale importanza che qualcuno si prenda cura dell'angoscia che insorge di fronte a questo nemico invisibile, inquietante e sconosciuto. In un momento come questo, nel quale ogni contatto è una possibile causa di contagio, anche i legami, come quelli tra genitori e figli, tra medico e paziente, negoziante e cliente, colleghi di lavoro, diventano e sono percepiti come pericolosi.

Purtroppo, le situazioni critiche slatentizzano psicosi o fanno emergere difese primitive. Addirittura, le persone "sanamente nevrotiche" tendono a sviluppare ansie intense e fobie che riguardano loro e i loro cari.

Isolamento e/o coabitazione forzata, l'impossibilità di esprimere la libertà personale, dover recarsi al lavoro con la paura di poter essere infettati: per quanto ancora gli italiani potranno mantenere il loro equilibrio psichico? Studi già condotti in Australia e a Taiwan rilevano problematiche mentali quali stress post-traumatico, depressione acuta, aumenti significativi di irritabilità, insonnia, ansia e apatia, un mix che facilita esplosioni di violenza ai danni di soggetti deboli come donne, bambini e disabili.

Si stanno venendo a creare molteplici e diverse circostanze che vanno affrontate ora e con la stessa dedizione che il governo mostra nel combattere il COVID-19. Questo evento segnerà il popolo italiano profondamente e, oltre alle enormi difficoltà economiche che il paese dovrà affrontare superata l'emergenza virus, dovrà fare i conti anche con persone mentalmente provate. L'Italia ha bisogno di italiani mentalmente stabili sia adesso sia una volta sconfitta la pandemia.

Chi è il nostro target

Molte sono le categorie di persone la cui salute mentale è a rischio e molte di queste sono state escluse da questa proposta di progetto. Tuttavia, se la proposta venisse accolta, una dettagliata lista di stakeholders sarebbe stilata per garantire la massima copertura sociale.

Le categorie non esplicitate in questo documento ma non diversamente importanti sono: (1) i bambini costretti a stare a casa e non frequentare i compagni di classe, (2) molte persone si sono viste costrette sospendere l'attività lavorativa e trascorrere 24/7 il loro tempo con i figli, (3) altri genitori oltre a badare ai figli devono continuare a lavorare in remoto, (4) coloro che sono agli

arresti domiciliari, (5) segregazione volontaria (es. Hikikomori), (6) chi sta ancora lavorando durante questa crisi sanitaria (operatori sanitari, cassieri, farmacisti etc).

Le categorie sotto riportate sono: (1) donne vittime di violenza, (2) adolescenti, (3) anziani, (4) persone che soffrono di dipendenza da sostanze psicoattive, (5) parenti e amici di persone risultate positive al COVID-19.

DONNE VITTIME DI VIOLENZA

#Restiamoacasa seppur un concetto di fondamentale importanza oggi, nasconde delle problematiche che necessitano di un attento monitoraggio e intervento: la violenza domestica e in particolare la violenza sulle donne.

In una recente intervista, il Procuratore Aggiunto di Milano Maria Letizia Mannella ha affermato che già il primo periodo di quarantena in Italia ha portato un calo delle denunce di maltrattamenti. La convivenza forzata con mariti, compagni e figli spinge a una maggiore reticenza a denunciare e a rivolgersi alle forze dell'ordine. Anche i dati diffusi dal Telefono Rosa dimostrano che il numero di telefonate, rispetto allo stesso periodo dello scorso anno, è crollato del 55 %.

La senatrice del Pd Valeria Valente riferisce che "Le denunce delle donne per maltrattamenti da parte di familiari e conviventi a tutte le forze dell'ordine sono passati dai 1.157 dei primi 22 giorni del marzo 2019 ai soli 652 dello stesso periodo di quest'anno." L'isolamento e la convivenza forzata rischiano di aggravare la condizione di pericolo che molte donne vivono. La violenza sulle donne ha poi conseguenze anche sui bambini, la cosiddetta "violenza assistita". Le ricerche hanno dimostrato che l'esposizione del minore alla violenza all'interno delle mura domestiche incida sul benessere psicofisico e che porta con sé conseguenze pesanti sia nel breve che nel lungo periodo.

ADOLESCENTI

Il trauma provocato dall'isolamento, dalla mancanza di relazioni interpersonali, l'assenza dello sport, della gestione contingentata del tempo libero in uno spazio ristretto, abitato, limitante, tra le sempre uguali mura domestiche, porta da un lato a tentativi di evasione tramite piattaforme virtuali, dall'altro a comportamenti introversi. Talvolta, la figura genitoriale rischia di trasmettere ansie e paure ingiustificate come quella di credere che il virus si annidi in qualsiasi maniglia toccata o ad ogni persona vicina. Gli adolescenti, così abituati a frequentare gli amici e luoghi di ritrovo, vanno particolarmente monitorati poiché potrebbero voler eludere i controlli e incontrarsi nonostante i divieti, mettendo a rischio la loro stessa salute e quella di coloro con cui abitano.

ANZIANI

Gli anziani sono la categoria più a rischio in questo periodo. Oltre a una maggiore sensibilità all'azione virulenta del coronavirus, gli anziani sono soggetti a lunghi periodi di solitudine che li

spinge ad abbandonare le proprie abitazioni e recarsi in farmacia o al supermercato più volte al giorno solamente per essere in un luogo in cui ci sono altre persone. Anche nelle case di cura la solitudine è molto più accentuata dal momento che parenti e cari non possono far visita per evitare possibili contagi. Gli anziani si trovano quindi a trascorrere molto tempo senza parlare con nessuno, molto più di prima, mediamente poco connessi sul web e amanti della comunicazione audiovisiva unidirezionale che non lascia spazio al dialogo.

PERSONE CHE SOFFRONO DI DIPENDENZE PSICOFISICHE

A causa delle misure restrittive e dei controlli serrati, le attività del malaffare hanno più difficoltà a eludere i controlli. I tossicodipendenti hanno quindi più ostacoli a rifornirsi. Questo scaturisce comportamenti talvolta aggressivi che, combinati al divieto di lasciare la dimora senza motivi validi, può minacciare la loro stessa incolumità e quella di coloro che vivono con i tossicodipendenti in astinenza.

PARENTI E AMICI DI PERSONE RISULTATE POSITIVE AL COVID-19

Chi risulta positivo vive talvolta in abitazioni con la propria famiglia o con amici. La consapevolezza di essere positivi ha sicuramente un forte impatto sulla salute mentale della persona che teme per la propria vita e quella degli altri. Tuttavia, dal punto di vista di chi è ancora sano la situazione non è certamente più rosea: vivere con la paura di ammalarsi, temere per la vita del proprio genitore, figlio, marito, compagno/a con la consapevolezza di non potersi avvicinare e talvolta lasciarli morire da soli. In particolare, nelle fasi terminali del malato è importante supportare i parenti che non hanno potuto accompagnarlo/a nelle ultime fasi della sua vita.

Questionario

Abbiamo sviluppato un questionario con 10 domande a risposta chiusa per avere un riscontro circa la necessità di un supporto di tipo psicologico per tutti quei soggetti sul suolo italiano sottoposti agli effetti prolungati delle misure messe in atto dal Governo. Pur consapevoli che il nostro questionario non ha alcuna valenza scientifica, riteniamo che i risultati possano fornire degli spunti interessanti su cui riflettere.

1. Come ti senti in questo momento?
 - a. Ottimista, ne usciremo presto
 - b. Titubante, credo ci vorranno ancora molte settimane prima di tornare alla normalità
 - c. Pessimista, ci sono tutti i giorni morti e la gente non segue adeguatamente le disposizioni
 - d. Altro (per favore, specifica)

-
2. Cosa ti manca di più della vostra normalità?
 - a. Abbracciare i familiari
 - b. La libertà di uscire e andare dove più mi aggrada
 - c. La vita sociale con gli amici
 - d. Lavorare
 - e. Altro (per favore, specifica)

 3. Il tempo trascorso con la tua famiglia/conviventi lo ritieni:
 - a. Tempo prezioso da cogliere per stare assieme anche se in un momento difficile
 - b. Sono forzato/a, preferirei andare a lavorare per non stare sempre con loro
 - c. Un incubo, non li/lo/la sopporto
 - d. Altro (per favore, specifica)

 4. In casa ti senti al sicuro?
 - a. Sì
 - b. No

 5. Se hai risposto no, perché?
 - a. Il compagno/a mi maltratta fisicamente e/o psicologicamente
 - b. Ho paura di morire per il coronavirus
 - c. Ho paura di infettare chi mi sta attorno
 - d. Ho paura di essere da solo/a dovessi avere bisogno di un ricovero
 - e. Mi sento soffocare dai figli e/o dal lavoro che devo continuare da casa
 - f. Altro (per favore, specifica)

 6. Alla notte riesci a riposare?
 - a. Sì
 - b. No

 7. Soffri di qualche disturbo che prima di questa emergenza non avevi mai vissuto?
 - a. Ansia
 - b. Non dormo la notte/faccio fatica ad addormentarmi
 - c. Ho crisi di panico anche legate all'igiene che devo mantenere per evitare di infettarmi
 - d. Sono molto nervoso/a e sfogo la frustrazione/rabbia su chi mi sta attorno
 - e. Altro (per favore, specifica)

8. Hai problemi di alimentazione?
 - a. Sì, mangio troppo
 - b. Sì, mangio troppo poco
 - c. No, mangio come ho sempre fatto
 - d. Altro (per favore, specifica)

9. Se il Governo dovesse adottare delle misure di sostegno psicologico, le utilizzeresti?
 - a. Sì, le userei anche per migliorare le prestazioni lavorative da casa/fuori casa
 - b. No, penso che sarebbe eccessivo
 - c. Sì, le utilizzerai
 - d. No, ma probabilmente per molti sarebbe utile
 - e. Other

10. Da lavoratore/trice "in trincea" pensi che un supporto psicologico...
 - a. Sia necessario perché le condizioni di lavoro a cui siamo sottoposti sono molto stressanti
 - b. Non sia necessario, questa situazione finirà prima o poi

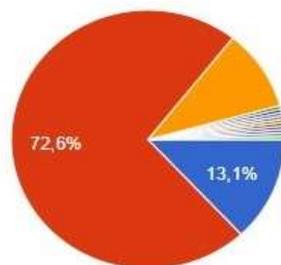
Risultati

Il questionario è stato pubblicato su Facebook, Twitter e LinkedIn. È stato possibile rispondere alle domande dalle ore 11,00 del 23/03/2020 alle ore 11,00 del 23/03/2020. Inoltre ha così raggiunto un totale di 240 partecipanti.

I risultati sono indirizzati congiuntamente al Ministero della salute e al Ministero del lavoro affinché valutino la messa in opera di celeri provvedimenti destinati alla prevenzione e alla cura dei disturbi provocati da suddette misure.

1. Come ti senti in questo momento?

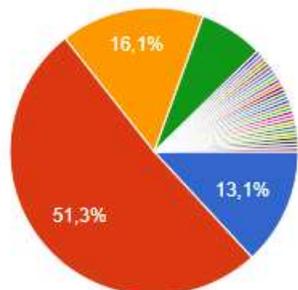
237 risposte



- ❖ Totale risposte: 237
- ❖ Il 72,6% Tentativo perché ci vorranno molte settimane prima di tornare alla normalità
- ❖ Il 13,1% Positivo
- ❖ Una percentuale non irrilevante è pessimista per via delle morti che quotidianamente vengono annunciate.
- ❖ Tra le altre risposte vi è incluso il desiderio di morire e la paura di una forte recessione economica

2. Cosa ti manca di più della tua normalità?

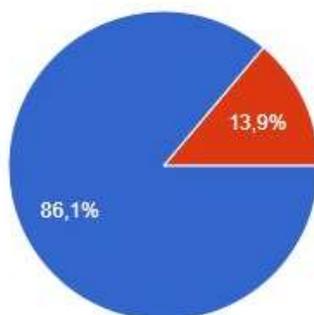
236 risposte



- ❖ Totale risposte: 236
- ❖ 51,3% Libertà di uscire e andare dove più gli/le grada
- ❖ 16,1% la vita sociale con gli amici
- ❖ 13,1% abbracciare I familiari
- ❖ Altre risposte: lavorare, la possibilità di fare progetti, vivere la routine quotidiana etc

3. In casa ti senti al sicuro?

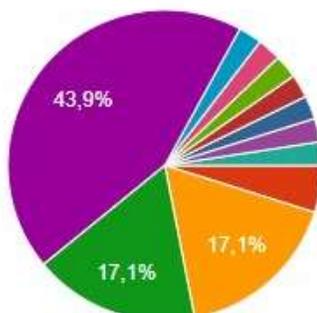
238 risposte



- ❖ Totale risposte: 238
- ❖ 13,9 % No
- ❖ 86,1 % Sì

4. Se hai risposto no, perchè?

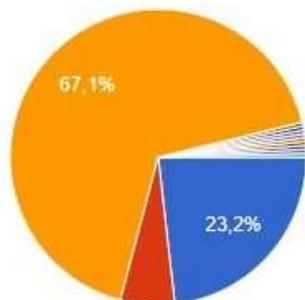
41 risposte



- ❖ Totale risposte: 41
- ❖ 43,9% Mi sento soffocare dai figli/genitori/compagno/ e dal lavoro che devo continuare a portare avanti
- ❖ 17,1% Ho paura di di infettare chi mi sta attorno
- ❖ 17,1% Ho paura di essere da solo/a dovessi aver bisogno di ospedalizzazione
- ❖ Altre: ho paura di morire per il coronavirus, il/la compagno/a mi maltratta fisicamente e/o psicologicamente

8. Hai problemi di alimentazione?

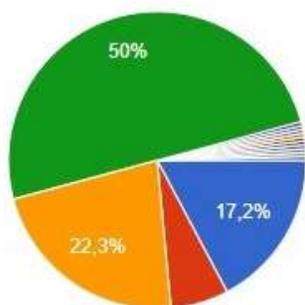
237 risposte



- ❖ Totale risposte: 237
- ❖ 67,1% No, mangio come ho sempre fatto
- ❖ 23,2% Sì, mangio troppo
- ❖ Altre: mangio troppo poco; cerco di limitarmi; ho più voglia di schifezze; etc.

9. Se il Governo dovesse adottare delle misure di sostegno psicologico, le utilizzeresti?

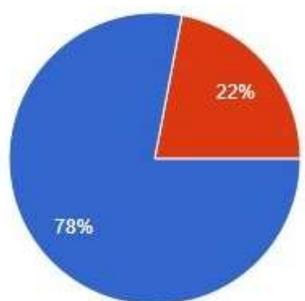
238 risposte



- ❖ Totale risposte: 238
- ❖ 50% No, ma probabilmente per molti sarebbe utile
- ❖ 22,3% Sì, le utilizzerei
- ❖ 17,2% Sì, le userei anche per migliorare le prestazioni lavorative da casa/fuori casa
- ❖ Altre: mi vergogno; non saprei; sono già seguito/a; etc.

10. Da lavoratore/trice "in trincea" pensi che un supporto psicologico...

209 risposte



- ❖ Totale risposte: 209
- ❖ 78% sì necessario perchè le condizioni di lavoro a cui siamo sottoposti sono molto stressanti
- ❖ 22% non sia necessario, questa situazione finirà prima o poi

Social media screenshot

Pochi giorni dopo l'inizio della quarantena forzata e della chiusura dei locali, è stata aperta una pagina Facebook intitolata IO RESTO A CASA. In data 23 marzo, la pagina ha raggiunto 846.115 membri. È sufficiente scorrere i post pubblicati per rilevare lo stato di ansia, agitazione, depressione, nostalgia che pervade tra i membri del gruppo. Noi di InOltre abbiamo voluto riportare solo qualche screenshot in testimonianza del malessere generale.

È importante osservare anche la prontezza con cui i post vengono commentati e condivisi, a qualsiasi ora del giorno e della notte.



Dalle risposte ottenute tramite il questionario, si evince che le persone sono scettiche sulla durata della quarantena (72,6%) e la maggioranza vorrebbe riappropriarsi della propria libertà (51,3%). Infatti, il 43,9% sostiene di sentirsi soffocare dai conviventi e dal fatto che debbano anche portare avanti il lavoro in *remote working*. Più dello 70% ha una bassa qualità del sonno, soffre di ansia e nervosismo. Ciò nonostante il 65,5% ritiene che queste settimane siano un'occasione per trascorrere del tempo in famiglia.

Un dato particolarmente rilevante è l'89,5% di risposte in cui la persona o ritiene che un servizio di supporto psicologico possa aiutare, o ritiene che userebbe il servizio in prima persona o lo utilizzerebbe per incrementare le prestazioni lavorative.

Conclusione

Il coronavirus si sconfigge su più fronti agendo tempestivamente. Per proteggere la salute mentale dei cittadini sono necessari interventi altrettanto mirati e veloci.

Come si evince dai risultati ottenuti dal questionario, la popolazione mostra segni di profonda vulnerabilità che potrebbero compromettere la loro produttività e le loro relazioni sociali sia durante l'epidemia sia dopo. I risultati del questionario dimostrano che un quasi 90% di coloro che hanno risposto ritengono che il servizio potrebbe essere utile per loro e/o per la comunità.

È importante considerare che vi sono persone "mentalmente stabili" che possono ammalarsi e altre, le cui ansie, possono aggravare problematiche pregresse non ancora risolte. I sistemi di supporto intrapresi da alcune Università piuttosto che centri di ricerca dimostrano come agiscano indipendentemente e come facilmente possano essere escluse molte fasce della società. Questi interventi circoscritti acuiscono le già esistenti disparità territoriali in ambito di salute pubblica.

Se c'è una lezione che questa esperienza drammatica ci sta insegnando è l'importanza di avere una popolazione sana e di prendere decisioni senza perdere tempo. Una popolazione che gode di benessere mentale e fisico è il motore del paese.

È dunque essenziale intervenire immediatamente per far sì che nessuno in Italia sia lasciato solo. Le condizioni psichiche sono subdole quanto il virus: invisibili all'occhio umano ma esistono e i danni che possono arrecare sono incalcolabili.

Raccomandazioni

- ❖ Avviare subito il supporto psicologico potenziando i numeri di supporto già esistenti dedicati alle categorie vulnerabili sopra menzionate usando social media e TV;
- ❖ Fare uso della tecnologia di cui oggi disponiamo (WebEx, ZOOM, Skype, Whatsapp, Blue Jeans e altre) per mettere in contatto i principali stakeholders;
- ❖ Adolescenti: gli esperti possono dare una grande rassicurazione in tal senso preservando quanto più possibile l'equilibrio e il razioicinio, sollecitandoli a seguire le disposizioni del governo;
- ❖ Anziani: diffondere informazioni fondamentali usando lettere o con poster ben visibili nei condomini. Aiutarli e sollecitarli a ordinare la spesa per telefono qualora non dispongano di una connessione internet;
- ❖ Tossicodipendenti: attivazione di servizi di assistenza *ad hoc* e potenziamento dei Sert;

-
- ❖ Potenziare lo sportello messo disposizione dal CNOP dando la possibilità di cercare sul loro sito gli psicologi più vicini [al seguente sito web](#);
 - ❖ Aprire una pagina Facebook gestita dal governo o da un coordinatore nazionale con i consigli degli psicologi, video, webstreaming e interventi live.

Volgendo uno sguardo al futuro, finanziamenti alla salute mentale saranno necessari, ma per limitare spese future è indispensabile agire sul presente.

Ci auguriamo di aver contribuito a far luce su una problematica di sanità pubblica apparentemente non preoccupante ma le cui conseguenze possono essere devastanti.

Fonti di informazione

- ❑ Monica Serra, *Allarme degli psicologi "Equilibri a rischio, la convivenza coatta è causa di separazioni"*, LaStampa.it, 17 Marzo 2020.
- ❑ Alessandro Malpelo, *Ludopatie, Numero verde: strategie d'uscita dal gioco*, Quotidiano.net, 19 Ottobre 2018.
- ❑ Pagella Politica di Agi, *Gli impatti psicologi della quarantena e come prevenirli*, Agi-Agenzia Italia, 17 Marzo 2020.
- ❑ Claudio Rizza, *Social impazziti: in Italia si parla solo di Coronavirus. E spesso sono fake news*, IIDubbio.it, 19 Marzo 2020.
- ❑ Eleonora Bullegas, *Ora i telefoni dei centri anti violenza non squillano più*, Agi- Agenzia Italia, 19 Marzo 2020.
- ❑ Camilla de Fazio, *Coronavirus. Le implicazioni psicologiche della pandemia*, QuotidianoSanità.it, 16 Marzo 2020.
- ❑ Gabriele Melli, *Coronavirus: le conseguenze psicologiche dell'isolamento forzato. Quali sono i principali effetti psicologici della quarantena?*, Erickson.it, 14 Marzo 2020.
- ❑ Redazione Post.it, *Come restare mentalmente sani durante la quarantena*, IIPost.it, 16 Marzo 2020.
- ❑ *L'Ordine degli Psicologi sul Coronavirus: indicazioni per cittadini e psicologi, supporto alle autorità*
- ❑ Francesca Cavallini, *Gli adolescenti ai tempi del coronavirus*, Vita.it, 3 Marzo 2020.
- ❑ Maria Antonella Costantino, *Il coronavirus spiegato ai bambini e adolescenti*, Policlinico.mi.it.

-
- ❑ Elisabetta De Andreis-Stefano Landi, *Coronavirus, gli adolescenti invincibili e la chiusura contestata: "stare a casa? Ma dai..."*, LaStampa.it, 9 Marzo 2020.
 - ❑ Redazione Messaggero, *Coronavirus, anziani a rischio: Dalla società di geriatria ai consigli per proteggersi*, ILMessaggero.it, 24 Febbraio 2020.
 - ❑ Franca Giansoldati, *Coronavirus, l'appello del Papa: «Non dimenticate gli anziani che oggi soffrono di paura e solitudine»*, ILMessaggero.it, 17 Marzo 2020.
 - ❑ Redazione LaNazione, *Coronavirus, tre milioni per gli anziani soli*, LaNazione.it, 11 Marzo 2020.
 - ❑ Redazione Leggo, *Coronavirus, gli anziani i più colpiti dalle restrizioni: ecco come aiutarli. Dalla spesa a domicilio all'acquisto di farmaci*, Leggo.it, 11 Marzo 2020.
 - ❑ Redazione Blitz, *Coronavirus, Christian Raimo su Facebook: "Spacciatori scomparsi. Tossicodipendenti subiscono contraccolpi fisici e psichici"*, BlitzQuotidiano.it, 18 Marzo 2020.
 - ❑ Eleonora Camilli, *Coronavirus, i rischi della quarantena per i tossicodipendenti e i servizi di cura*, RedattoreSociale.it, 20 Marzo 2020.
 - ❑ Camilla Cupelli, *Torino, donna incinta e con una bambina picchiata selvaggiamente dal marito*, Repubblica.it, 20 Marzo 2020.
 - ❑ Redazione ANSA, *Coronavirus: numero verde per assistenza psicologica*, Ansa.it, 5 Marzo 2020.
 - ❑ Natascia Alibani, *Il Coronavirus ha chiuso in casa le donne con i loro aguzzini*, Robadadonne.it, 16 Marzo 2020.
 - ❑ Redazione Post.it, *Coronavirus e la violenza domestica*, IIPost.it, 17 Marzo 2020.
 - ❑ Antonella Inverno, *Abbattiamo il muro del silenzio - Bambini che assistono alla violenza domestica*, Save the Children Italia Onlus, Giugno 2018.
 - ❑ Federico Renzi, *I costi psicologici del coronavirus: ripensare il sociale o sarà depressione di massa*, Veneto Vox, 21 Marzo 2020.
 - ❑ Valeria Valente, *Coronavirus: casi di violenza sulle donne raddoppiati in emergenza. Ok della commissione femminicidio Senato al documento*, La Provincia di Cremona.it, 26 Marzo 2020.

Autori del documento - ordine alfabetico per nome

Gabriele Fabbri



Gabriele Fabbri, classe 1993. Diplomato come Ragioniere Programmatore ha poi proseguito i suoi studi presso la Facoltà di Giurisprudenza dell'Università di Bologna concludendo il suo percorso una tesi dedicata al tema delle unioni civili.

Attualmente lavora nel campo del marketing e prosegue i suoi studi per il conseguimento della seconda laurea in Psicologia.

Giancarlo Pala



Giancarlo Pala, classe 1991. Diplomatosi al liceo linguistico ha continuato i suoi studi presso la facoltà di Scienze della Politica e dell'Amministrazione dell'Università di Sassari. Attualmente, specializzando nel ramo della Comunicazione e delle Pubbliche Amministrazioni. Due Erasmus: uno in Francia, l'altro a Cipro. Ha trovato poi impiego presso l'Ospedale Mater Olbia come addetto ai servizi di accoglienza. Da sempre attento alle esigenze dei più deboli.

Linda Abdelall



Linda ha conseguito gli studi in Farmacia presso l'Università di Torino e, dopo una breve esperienza in farmacia, ha deciso di proseguire gli studi in Governance e Leadership in Salute Pubblica Europea all'Università di Maastricht. Grazie a questa preparazione, ha avuto l'occasione di svolgere tirocini presso l'Organizzazione Mondiale della Sanità, presso la Commissione Europea, e in un'azienda di consulenza. Attualmente risiede a Bruxelles dove opera come Policy Officer per EUCOPE.

Silvia Fontana



Silvia, anno 1998, è una studentessa del Corso di Studi di Giurisprudenza presso l'Università degli Studi di Palermo. Da sempre impegnata nel sociale, ha partecipato all'organizzazione di eventi nella sua città quali, ad esempio, manifestazioni contro le mafie e contro la violenza sulle donne. È attualmente Vice-Presidente di una delle associazioni studentesche presenti nel suo corso di studi.