

Da Epicentro 28/03/20

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-gestione-stress>

COVID-19: gestione dello stress

Lo stress è una reazione a eventi eccezionali che comporta azioni di ri-adattamento all'ambiente e pertanto ha un forte impatto sull'equilibrio mentale e fisico. Le reazioni associate allo stress si accompagnano spesso a spossatezza fisica, tremori, tachicardia, pesantezza mentale, difficoltà a concentrarsi, nervosismo, ansia e paura, fino a sfociare nel panico. L'esposizione prolungata a stimoli stressanti rappresenta un fattore potenziale di rischio per molte patologie, incluse quelle psichiatriche o cardiovascolari. Per questa ragione, prima che questo stato si cronicizzi in una forma psicopatologica invalidante, è importante mettere in atto azioni strategiche che possano ripristinare una condizione di equilibrio psicofisico e che possano darci la sensazione di aver recuperato il 'controllo' della situazione.

In un'emergenza come quella che stiamo vivendo in seguito alla pandemia di COVID-19, l'esposizione allo stress riguarda sia le famiglie e le persone confinate in casa, sia gli operatori sanitari chiamati a fronteggiare l'impatto dell'epidemia.

COVID-19: gestione dello stress tra gli operatori sanitari

Da quando è cominciata l'emergenza sanitaria correlata alla diffusione della COVID-19 i professionisti sanitari sono impegnati in prima linea a fronteggiare l'epidemia nei vari *setting* del servizio sanitario, esposti al rischio di infezione e a un sovraccarico emotivo: carenza di adeguati dispositivi di protezione individuale, turni di lavoro incalzanti, fatica fisica, riduzione delle risorse umane e in alcuni casi precarietà organizzativa. A questo si aggiungono situazioni determinate dalla forte pressione a cui è sottoposto il servizio sanitario, che possono contribuire ad appesantire ulteriormente il vissuto emotivo dei professionisti: essere chiamati a intervenire in discipline diverse da quelle di appartenenza; la possibilità, per i medici neolaureati o gli specializzandi ancora in formazione, di trovarsi a fronteggiare condizioni critiche che richiederebbero maggiore esperienza; l'invito a continuare a lavorare anche se si è stati a contatto con pazienti affetti da COVID-19 e permanga il timore del contagio; le cure e il sostegno prestati a domicilio dai medici di medicina generale agli assistiti con sintomi più lievi.

Quelli sopra riportati sono solo alcuni esempi per evidenziare che in questo momento tutti gli operatori sanitari, e coloro che sono coinvolti nella rete di gestione dell'emergenza, sia in *setting* di ricovero che di comunità (gli operatori sanitari degli ospedali, il personale di pronto soccorso, gli operatori dei dipartimenti di prevenzione e dei servizi epidemiologici, delle ambulanze, delle Residenze sanitarie assistite, RSA, ma anche i volontari della protezione civile), sono esposti a condizioni organizzative, relazionali, psicologiche e riguardanti la sicurezza che rappresentano una fonte di stress.

La situazione è ben fotografata dall'articolo dei medici dell'ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo, pubblicato il 21 marzo 2020 dal *NEJM Catalyst Innovations in Care Delivery* e dalla lettera della Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici chirurghi e degli odontoiatri (FNOMCeO) pubblicata dal *BMJ* il 26 marzo 2020.

La letteratura scientifica dedicata allo stress lavoro-correlato ha ampiamente confermato come il settore sanitario sia di per sé caratterizzato dalla presenza di fattori di rischio psicosociale strettamente legati all'organizzazione lavorativa, alla sicurezza e alla salute degli operatori: turni, reperibilità, gestione di emergenze/urgenze, carenza di personale; confronto quotidiano con situazioni di estrema sofferenza; potenziale rischio di episodi di aggressione verbale e/o fisica. Fattori che in questo momento di emergenza sono grandemente amplificati, a partire da quelli relativi alla sicurezza degli operatori, cioè alle misure di prevenzione e protezione.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ricorda che il primo passo per tutelare la salute del personale sanitario durante un'epidemia è l'attuazione di tutte le misure necessarie a proteggerne la sicurezza occupazionale. Il datore di lavoro e i dirigenti delle strutture sanitarie devono garantire l'adozione delle misure preventive e protettive necessarie rendendo disponibili forniture adeguate dei dispositivi di protezione individuale in quantità sufficiente per gli operatori sanitari o altro personale che si occupi di pazienti sospetti o confermati, consultando gli operatori sanitari sugli aspetti della sicurezza e della salute sul lavoro nella propria attività quotidiana. Va tuttavia considerato che nel corso di un'epidemia, anche quando le misure preventive e protettive siano adeguate, il personale sanitario resta esposto a un alto livello di stress psicologico oltre che fisico: timore di contrarre l'infezione e di trasmetterla ai propri familiari, elevata mortalità, sofferenza per la perdita di pazienti e colleghi, separazione spesso prolungata dalla famiglia, cambiamenti nelle pratiche e procedure di lavoro, necessità di fornire un maggiore supporto emotivo ai pazienti in isolamento, fatica fisica legata all'utilizzo dei dispositivi di protezione.

Da alcuni studi si rileva che, rispetto ad altre situazioni di emergenza sanitaria come per esempio le catastrofi naturali, i fattori di rischio che possono contribuire ad accrescere lo stress psicofisico degli operatori durante un'epidemia sono proprio l'isolamento sociale, dovuto alle misure di distanziamento e quarantena o in alcuni casi alla discriminazione, e l'assenza del sostegno familiare a causa del pericolo di contagio. La paura e la preoccupazione di contagio per sé e per i propri familiari, ancor più in presenza di figli piccoli, possono condurre l'operatore sanitario a un vero e proprio auto-isolamento. Il carico di lavoro aumentato riduce anche il confronto con i colleghi e il rapporto con i pazienti cambia radicalmente. È frequente che emergano emozioni di rabbia, ostilità, frustrazione, senso di impotenza e che si manifestino sintomi depressivi e stati d'ansia con somatizzazioni, insonnia, aumento del consumo di caffeina e di tabacco.

Studi sui rischi psicosociali dello stress tra il personale sanitario durante le epidemie di SARS ed Ebola, durante la pandemia influenzale A/H1N1 e durante la gestione dell'epidemia COVID-19 in Cina hanno rilevato la comparsa di sintomi associabili a stress post traumatico.

Uno studio trasversale condotto in Cina su 1257 operatori sanitari impegnati nei presidi coinvolti nella gestione di pazienti con COVID-19, ha valutato la presenza di sintomi depressivi e ansiosi evidenziando che le donne, il personale infermieristico e coloro che lavorano nelle zone con maggiore concentrazione di casi (che sono più direttamente coinvolti nell'emergenza) hanno dei sintomi più intensi e possono pertanto necessitare di supporto o di interventi psicologici.

L'Inter-Agency Standing Committee (IASC) ha divulgato una nota informativa che riassume le considerazioni chiave sulla salute mentale e sul supporto psicosociale (MHPSS) in relazione alla pandemia da COVID-19. Il documento fornisce indicazioni sui comportamenti che il personale sanitario può adottare per prevenire e ridurre lo stress legato alla particolare situazione che si trova a fronteggiare. Il 6 marzo 2020 anche l'OMS ha diffuso un documento contenente alcune raccomandazioni per favorire la gestione dello stress associato all'emergenza sanitaria globale da COVID-19 che contiene alcuni messaggi rivolti agli operatori sanitari.

Alcune indicazioni pratiche tratte dall'analisi della letteratura

Riportiamo alcune indicazioni sulla prevenzione dello stress emotivo degli operatori sanitari legato alla situazione di emergenza da COVID-19.

Indicazioni per le Aziende sanitarie e i Dirigenti delle strutture sanitarie

- Garantire una buona comunicazione e fornire al personale aggiornamenti precisi e accurati su ciò che sta accadendo. Questo può contribuire a mitigare le preoccupazioni degli operatori legate all'incertezza e far percepire un senso di controllo.
- Riferire *feedback* positivi utili a rafforzare il valore e l'importanza del ruolo svolto
- Promuovere il lavoro in team. Il *Buddy system*, per esempio, è un metodo che prevede che due colleghi coinvolti nell'emergenza lavorino affiancati, divenendo responsabili della sicurezza personale l'uno dell'altro e sostenendosi nella reciproca capacità di affrontare circostanze avverse.
- Facilitare l'accesso ai servizi di supporto psicologico, assicurandosi che il personale sia a conoscenza di come e dove accedervi, incluso il supporto telefonico o altre opzioni di servizio a distanza, se disponibili.

In contesti a massiccia domanda assistenziale l'ingaggio professionale degli operatori direttamente coinvolti nell'emergenza è tale da non lasciare spazio all'elaborazione di una risposta psicologica o alla formulazione di una richiesta d'aiuto. Per questo è fondamentale che il datore di lavoro faciliti questo processo. Numerose Aziende sanitarie hanno già fatto passi concreti in questa direzione rendendo disponibile un servizio di supporto psicologico telefonico (o via skype), o attivando veri e propri ambulatori specialistici di salute mentale dedicati al sostegno dei professionisti sanitari coinvolti nell'emergenza (AUSL Romagna, Azienda Sanitaria di Trento, Azienda Ospedaliera Universitaria Pisana, ASLTO3, ASL di Viterbo, ASL Umbria 2 per citarne solo alcune) e promuovendo la comunicazione tra operatori sanitari e cittadini tramite il web (AUSL Piacenza, ASL Bergamo...).

Indicazioni per gli operatori sanitari

- Organizzare, per quanto possibile, il lavoro mantenendo un monte ore ragionevole e facendo delle pause. Durante la fase acuta dell'emergenza è fondamentale garantirsi degli spazi di tregua per riposare e riflettere sull'esperienza che si sta vivendo. Gestire lo stress e occuparsi della propria salute mentale è importante per mantenere la salute fisica.
- Utilizzare strategie individuali di gestione delle difficoltà (*coping*) rivelatesi efficaci in altri contesti può aiutare a superare anche una situazione completamente nuova e senza precedenti come l'attuale emergenza da COVID-19.
- Confrontarsi con i colleghi è fondamentale sia per coordinare le attività, sia per condividere la percezione personale e trovare un supporto reciproco, rispettando i diversi modi di reagire alla situazione critica. Esplicitare un riconoscimento professionale nei confronti di un collega può rafforzare la motivazione e moderare lo stress.
- Cercare di mantenere stili di vita salutari, mangiando e idratandosi a sufficienza e in modo sano per essere in condizioni di affrontare la pressione che inevitabilmente viene accumulata. Ridurre l'assunzione di caffeina, nicotina e alcol. Concedersi sonno e riposo adeguati a ricaricarsi, fare un po' di esercizio fisico.
- La pressione, lo stress e i sentimenti associati, possono far emergere sensazioni di impotenza e inadeguatezza verso il proprio lavoro. È importante, quindi, riconoscere ciò che si è effettivamente in grado di fare per aiutare gli altri, valorizzando anche i piccoli risultati positivi; riflettere su ciò che è andato bene e accettare ciò che non è andato secondo le

aspettative, riconoscendo i limiti legati alle circostanze. È anche importante stare in contatto con gli stati d'animo personali, essere consapevoli del carico emotivo, imparando a riconoscere sintomi fisici e psicologici secondari allo stress. Prendersi cura di sé e incoraggiare i colleghi a farlo è il modo migliore per continuare a essere disponibili con i pazienti.

- Rimanere in contatto con gli amici, la famiglia o altre persone di cui ci si fida per parlare e ricevere sostegno, anche a distanza.

Conclusioni

Gli operatori sanitari, coinvolti nella rete di gestione dell'emergenza, impegnati sia in setting clinici che di comunità, sono i pilastri su cui si fonda la risposta all'epidemia da SARS-CoV-2. È quindi fondamentale investire quanto più possibile per proteggerne la salute fisica e mentale. Implementare le risorse di supporto psicologico per sostenere gli operatori che quotidianamente si confrontano con l'emergenza, garantendole anche nel periodo successivo all'emergenza pandemica, può contribuire a potenziare le abilità di adattamento e a promuovere l'*empowerment* personale.

Risorse utili

- l'adattamento del [Buddy System](#) a cura di Emanuele Caroppo, ASL Roma 2
- l'articolo "[At the Epicenter of the Covid-19 Pandemic and Humanitarian Crises in Italy: Changing Perspectives on Preparation and Mitigation](#)" pubblicato il 21 marzo 2020 dai medici dell'ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo su *NEJM Catalyst Innovations in Care Delivery*
- la lettera "[Italian doctors call for protecting healthcare workers and boosting community surveillance during covid-19 outbreak](#)" della Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici chirurghi e degli odontoiatri (FNOMCeO) pubblicata dal *BMJ* il 26 marzo 2020
- il documento OMS "[Coronavirus Disease \(COVID-19\) Outbreak: Rights, Roles and Responsibilities of Health Workers, Including Key Considerations for Occupational Safety and Health](#)"
- l'articolo "[Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019](#)" pubblicato su *JAMA Netw Open*. il 23 marzo 2020
- Al-Dorzi HM, Aldawood AS, Khan R, Baharoon S, Alchin JD, Matroud AA, Al Johany SM, Balkhy HH, Arabi YM (2016). The critical care response to a hospital outbreak of Middle East respiratory syndrome coronavirus (MERS-CoV) infection: an observational study. *Annals of intensive care*, 6(1), 101.
- Bellandi T, Cerri A, Mastrominico E, Mengozzi C, Papani M, Piccione S, Renzetti F, Tartaglia R (2017). Benessere di medici e infermieri, performance e conseguenze sulla sicurezza dei pazienti. *Collana salute e sicurezza*. Inail, Direzione Regionale Inail per la Toscana.
- Goulia P, Mantas C, Dimitroula D, Mantis D, Hyphantis T (2010). General hospital staff worries, perceived sufficiency of information and associated psychological distress during the A/H1N1 influenza pandemic. *BMC Infectious Diseases*, 10:322.
- Kang L, Li Y, Hu S, Chen M, Yang C, Yang BX et al. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *Mar 2020 Volume 7 Number 3* p217-290, e 8-e 14. Published: February 05, 2020DOI:
- Kushal A, Gupta SK, Mehta M, Singh MM (2018). Study of Stress among Health Care Professionals: A Systemic Review. *Int J Res Foundation Hosp Healthc Adm*; 6(1): 6-11.

- Lancee WJ, Maunder RG, Goldbloom DS, & Coauthors for the Impact of SARS Study (2008). Prevalence of psychiatric disorders among Toronto hospital workers one to two years after the SARS outbreak. *Psychiatric services (Washington, D.C.)*, 59(1), 91–95.
- Maunder RG, Leszcz M, Savage, Adam MA, N Peladeau, Romano D, Rose M, Schulman RB. Applying the Lessons of SARS to Pandemic Influenza. *An Evidence-based Approach to Mitigating the Stress Experienced by Healthcare Workers* (2008). *Can J Public Health* 99, 486–488.
- Maunder RG., Lancee WJ, Balderson KE, Bennett JP, Borgundvaag B, Evans S, et al. (2006). Long-term Psychological and Occupational Effects of Providing Hospital Healthcare during SARS Outbreak. *Emerging Infectious Diseases*, 12(12): 1924-1932.
- Maunder R (2004). The experience of the 2003 SARS outbreak as a traumatic stress among frontline healthcare workers in Toronto: lessons learned. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1447), 1117–1125.
- Paladino L, Sharpe RP, Sagar CG, Sholevar F, Marchionni C, Papadimos TJ, Paul E, Hansoti B, Firstenberg M, Garg M, Watson M, Baxter RA, Stawicki SP (2017). Reflections on the Ebola Public Health Emergency of International Concern, Part 2: The Unseen Epidemic of Posttraumatic Stress among Health-care Personnel and Survivors of the 2014–2016 Ebola Outbreak. On behalf of The American College of Academic International Medicine (ACAIM). *Journal of Global Infectious Diseases*, 9(2): 45-50.
- OSHA: Occupational Safety and Health Administration - Pandemic Influenza Preparedness and Response Guidance for Healthcare Workers and Healthcare Employers. <https://www.osha.gov/...>
- IASC Inter-Agency Standing Committee. Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak- Version 1.0. This is version 1.0 of this document (Feb 2020). It will be updated regularly during the COVID-19 outbreak. Contact the IASC MHPSS Reference Group (mhps.refgroup@gmail.com) for a copy of the latest version.

Link utili

- il documento del Center for the Study of Traumatic Stress “[Sustaining the well-being of the healthcare personnel during Coronavirus and other infectious disease outbreaks](#)” (pdf 136 kb)
- la scheda “[COVID-19 e protezione degli operatori sanitari](#)” nel sito Inail
- la pagina di OSH WIKI dedicata a [Mental health promotion in the health care sector](#)
- la pagina dello United States Department of Labor dedicate a [COVID-19](#)
- il documento OMS “[Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak](#)”
- alcuni [documenti dedicati agli operatori sanitari](#) nel sito dei CDC americani
- il documento OMS “[Psychological first aid: Guide for field workers](#)”

Buddy system

Lavorare in team e cercare supporto dai membri del gruppo di lavoro può essere d'aiuto nella risposta ad un'emergenza sanitaria come un'epidemia; è stato sviluppato un sistema di vero e proprio auto mutuo aiuto fra colleghi che il CDC ha denominato "*Buddy system*".

Come funziona

Creare un team di almeno 2 persone

- Imparare a conoscere il contesto di provenienza, l'esperienza precedente e il ruolo professionale del compagno di lavoro (soprattutto se diverso dal proprio).
- Restare vicino al proprio compagno di lavoro e comunicare regolarmente.

Fare attenzione alle condizioni pericolose, alle esigenze di sicurezza e ai fattori di stress

- Identificare i punti di forza e di debolezza del proprio compagno di lavoro.
- Monitorare lo stress del proprio compagno (compresi i fattori di stress ambientale).
- Controllare il carico di lavoro del proprio compagno di lavoro e incoraggiarlo a fare delle pause quando necessario.
- Osservarsi a vicenda mentre si indossano e si rimuovono i dispositivi di protezione individuale.

Gestire lo stress per prevenire il burnout

- Comunicare i bisogni di base e i limiti alla leadership: far sentire il proprio compagno "sicuro" di parlare apertamente.
- Incoraggiare sonno, esercizio fisico e alimentazione regolare.
- Riconoscere le situazioni difficili e riconoscere i risultati raggiunti, anche quelli piccoli.
- Individuare le opportunità per alleviare lo stress.
- Riconoscere l'eventuale *burnout* e discuterne l'impatto.
- Parlare delle reciproche esperienze.

Cosa fare

- Sii un buon ascoltatore del tuo compagno
- Comunica attivamente con il tuo compagno per capire la sua prospettiva.
- Contatta un compagno che potrebbe avere difficoltà.
- Offri aiuto per esigenze pratiche o assistenza.
- Chiedi aiuto se hai motivo di credere che il tuo amico possa essere un rischio per se stesso o per gli altri.

Cosa non fare

- Offrire diagnosi o trattamenti clinici.
- Assumere il ruolo di terapeuta.
- Esprimere un giudizio su persone o decisioni.
- Essere intrusivi verso il compagno forzandolo a discutere dei problemi.

Risorse utili

- **Testo originale:** Center for Mental Health Services [1994]. *Disaster response and recovery: A handbook for mental health professionals*. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services

COVID-19: far fronte allo stress in casa e in famiglia

In un'emergenza come quella che stiamo vivendo in seguito alla pandemia di COVID-19, la paura della situazione nuova, inattesa e potenzialmente dannosa per la salute nostra e per quella dei nostri familiari e la necessità di una condizione di isolamento sociale comportano una inevitabile sensazione di perdita di controllo, innescando reazioni di stress. D'altra parte ottenere informazioni chiare e seguire le raccomandazioni può aiutare a recuperare il controllo sulle circostanze della nostra vita, aumentando la nostra capacità di reagire positivamente, e riducendo l'ansia e l'angoscia che si accompagnano all'incertezza di una situazione in continua evoluzione.

Il 6 marzo 2020 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha divulgato alcuni consigli da seguire per gestire lo stress associato alla emergenza sanitaria globale del COVID-19 che ha sintetizzato in due infografiche. A partire da quei documenti ecco un approfondimento sui comportamenti consigliati per gestire lo stress e mitigare l'ansia, rivolto alle persone confinate in casa e in particolare ai genitori di bambini da zero a tre anni.

Che cosa possiamo fare per evitare che la paura si trasformi in angoscia?

Di fronte al pericolo la paura è nostra amica: nel corso della propria storia, senza la paura la specie umana probabilmente si sarebbe estinta, sopraffatta dal pericolo. Ma se la paura diventa eccessiva ci rende vulnerabili. Seguire i consigli che ci vengono dati è un modo per riconoscere il ruolo della paura, senza farsi sopraffare. Tristezza, angoscia, perfino panico, sono risposte emotive comprensibili, ma che scaturiscono da valutazioni poco realistiche. I pensieri catastrofici spesso ci assalgono quando siamo più vulnerabili, come nei momenti di inattività o durante la notte. Possiamo considerarli una sorta di "bugie" prodotte dal nostro cervello, di fronte alle quali non sempre la nostra ragione riesce ad avere la meglio. Quando una minaccia è visibile, d'istinto siamo portati a scappare, e più ci allontaniamo più la paura diminuisce. In questo caso la minaccia è invisibile e dunque fuggire è impossibile: non sapremmo in quale direzione andare. Non ci rimane che allontanare il più possibile la minaccia da noi. In che modo? Mettendo in atto quei comportamenti virtuosi che sentiamo ripetere ogni giorno: stare il più possibile in casa, mantenere una distanza di sicurezza dagli altri, lavarsi spesso le mani senza temere di esagerare, limitare i contatti fisici anche tra familiari. Più mettiamo in atto comportamenti di questo tipo, più ci sentiamo protetti, rassicurati, meno ansiosi.

Noi siamo quello che pensiamo. Le nostre reazioni emotive, e quindi il nostro stato di benessere o malessere, dipendono anche dalla nostra percezione e immaginazione. È facile capire quindi che, per stare bene, dobbiamo dirottare il pensiero su cose che ci diano piacere, distrarre la mente impegnandoci in attività concrete che ci appassionano: leggere, parlare, cucinare, curare le piante, occuparci degli animali domestici, videochiamare parenti e amici.

Attenzione all'autosuggestione

Quando si è in uno stato di allerta e magari anche in una condizione di deprivazione sensoriale per noia o mancanza di idee, potremmo essere più soggetti a ingigantire le normali sensazioni e a metter in atto reazioni sproporzionate e inopportune. La difficoltà è capire se stiamo esagerando. Proviamo allora a chiederci che cosa penseremmo se quella sensazione o quel comportamento venisse espresso da un nostro familiare (moglie, marito, figlio). Di solito questo re-indirizzamento ci pone in una posizione di maggiore obiettività e maggiore razionalità. In questa posizione, potremo immaginare quale nostro intervento sarebbe efficace nel rassicurare la persona cara. E questo potrebbe aiutarci a trovare una strada per auto-rassicurarci e abbassare i livelli di ansia.

Devo stare in casa, come faccio a far passare il tempo?

Riflettiamo che oggi dobbiamo restare in casa, ma avendo comunque il mondo di fuori a portata di mano, con la possibilità di parlare con chi vogliamo, di leggere ciò che ci interessa, di guardare ciò che ci piace, persino andare per negozi virtuali a fare shopping. Insomma, tutte le numerose opzioni messe a disposizione dalla nostra tecnologia. Ma ci sono anche altre possibilità: riscoprire il piacere del clima familiare, reimpostare la routine quotidiana su ritmi più lenti e piacevoli, condividere attività, rispolverare giochi di quando eravamo più poveri di tecnologia.

Per chi ha la fortuna di possedere un giardino o un terrazzo con piante, fare giardinaggio o ridisegnare lo spazio ha un forte potere rilassante. Può bastare anche il davanzale di una finestra per rilassarsi coltivando piante aromatiche da usare in cucina. Anche avere animali domestici a cui dedicarsi, può essere d'aiuto: la relazione con un animale è spesso appagante tanto quanto la relazione con altri esseri umani. Infine, continuare a svolgere attività motoria anche in casa è importante per mantenere la salute, sia fisica, sia mentale.

Suggerimenti per mamma e papà con neonati e bimbi piccoli

“Se hai cura del tuo benessere psico-fisico, hai contemporaneamente cura del tuo bambino”

In questo periodo di isolamento forzato, anche alle mamme e ai papà che hanno neonati e bambini molto piccoli è stato chiesto di cambiare il proprio stile di vita e di restare a casa insieme ai più piccoli. È un tempo che viene regalato, del quale si può approfittare per godere della presenza dei nostri cari e scoprirli in una quotidianità inusuale.

Può accadere anche che questo periodo riveli la nostra vulnerabilità e tante paure e ansie che sono tipiche di una neo mamma o neo papà emergano in modo esagerato e incontrollato. Potrebbe capitare di sentirsi tristi, stressati o confusi o potrebbe capitare di avere paura di non riuscire a proteggere i propri piccoli. Ecco allora qualche suggerimento per le mamme e i papà con un neonato:

- mettiamo il bambino sulla pancia e ascoltiamo una bella musica rilassante e mentre cocchiamo il nostro bimbo cerchiamo di respirare lentamente: ci rilasseremo entrambi
- cerchiamo di fare lunghe docce rilassanti ed esercizi di respirazione, soprattutto la sera prima di andare a dormire
- prendiamoci cinque minuti, chiudiamo gli occhi e concediamoci una vacanza mentale dove vogliamo
- se possibile trascorriamo qualche momento all'aria aperta con il bimbo
- prolunghiamo il momento del cambio pannolino con un piacevole massaggio al nostro bambino
- non abbiamo paura di non trovare attività stimolanti per i nostri figli: la relazione con noi è ciò che li appaga di più
- cerchiamo di prenderci piccoli spazi per noi quando il bambino dorme: leggiamo un buon libro, occupiamoci di noi, cerchiamo di dormire a nostra volta o anche solo di riposare
- abbiamo cura del nostro aspetto: vestiamoci bene, dedichiamo del tempo al trucco
- ascoltiamo buona musica
- balliamo con in braccio il nostro bimbo
- cerchiamo di seguire una corretta alimentazione, con cibi naturali e freschi
- non trascuriamo le nostre esigenze: nostro figlio è importante, ma prima ci siamo noi. Se non stiamo bene, il piccolo potrebbe soffrirne e noi sentirci peggio

- utilizziamo registrazioni con i suoni della natura, da ascoltare mentre facciamo addormentare il bambino
- non sentiamoci colpevoli dei sentimenti di inadeguatezza che potremmo provare, i pensieri negativi si possono cambiare e non ci impediranno di essere una brava madre o un bravo papà
- lasciamo al nostro partner momenti esclusivi col bimbo
- se abbiamo delle preoccupazioni cerchiamo di limitarle a un solo momento nell'arco della giornata: quindici minuti quando il bimbo dorme. Può aiutare prenderne nota per iscritto.
- ricordiamoci che questa situazione d'emergenza è passeggera
- manteniamo un pensiero basato sulla realtà
- non prendiamo qualsiasi sintomo fisico come un segnale di una malattia più grave
- asserviamo i nostri bimbi per scoprire quali progressi stanno facendo.

Ed ecco qualche suggerimento per mamme e papà con un bimbo di 1-3 anni:

- cerchiamo di dare una struttura regolare alla giornata
- se il bimbo gattona o ha iniziato a camminare favoriamo queste attività estremamente gratificanti per lui
- se possibile, passiamo del tempo insieme all'aria aperta
- alterniamo attività movimentate (come lotta con i cuscini, ginnastica per terra, ballare insieme) ad attività più rilassanti (un disegno, le costruzioni, la lettura di fiabe), a momenti in cui non offriamo alcuna stimolazione ma incoraggiamo la sua autonomia
- facciamo insieme biscotti e torte o un lavoretto: lasciamo che ci aiuti in semplici attività
- osserviamo il nostro piccolo, cercando di capire quale attività predilige
- parlagliamogli tanto, insegnandogli nuove parole
- coinvolgiamo il nostro partner in attività col bimbo
- facciamo chiamate e videochiamate con parenti e amici.

Se ci sentiamo comunque tristi e scoraggiati e pensiamo di avere bisogno di aiuto, non esitiamo a chiederlo, rivolgendoci al medico curante e al pediatra.

Risorse utili

- scarica le infografiche:
 - [“Far fronte allo stress durante l'epidemia di COVID-19 e Aiuta i bambini a far fronte allo stress durante l'epidemia COVID-19”](#)
- consulta il focus tematico [“Stili di vita sani anche nell'emergenza”](#), dedicato all'attività fisica.