



Monografia COVID19

Il sostegno psicologico nell'emergenza Covid-19.
ESPERIENZE DI ASL E COMUNI

LUGLIO 2020





 **SANITÀ 4.0**
LE AZIENDE SANITARIE DIALOGANO

Supplemento a Sanità 4.0



COMITATO SCIENTIFICO

Angelo Aliquò
Giovanni Messori Ioli
Tiziana Frittelli
Federico Lega
Giuseppe Pasqualone
Gennaro Sosto

DIREZIONE EDITORIALE

Flavio Boraso
Gian Paolo Zanetta

DIRETTORE RESPONSABILE

Claudio Riso

DIRETTORE COMMERCIALE

Mario Gadaleta

REDAZIONE

Teresa Bonacci

www.sanitas40.it

REALIZZATO IN
COLLABORAZIONE CON



PROGETTO GRAFICO

Instant Love Srl - Torino

instantlove
Make your brand beat

GLI PSICOLOGI HANNO DIMOSTRATO LA LORO PRESENZA IN QUESTA EMERGENZA CON PROFESSIONALITÀ E CONDIVISIONE

L'emergenza sanitaria Covid-19 ha messo in evidenza la necessità di **attivare iniziative di sostegno psicologico** rivolte al personale sanitario, ai familiari dei pazienti ricoverati ed ai cittadini perché le malattie infettive sono una delle maggiori minacce per la salute dell'umanità, minacciando non solo la vita biologica, ma anche la salute psicologica delle persone infette, degli operatori sanitari e di chi si prende cura dei malati.

Le ricerche inoltre rilevano come **quarantena** e **isolamento** possano contribuire all'**aumento di problemi psicologici** e all'acutizzarsi di disturbi mentali. Ciò è dovuto principalmente al fatto che tali condizioni allontanano gradualmente le persone l'una dall'altra: in assenza di comunicazione interpersonale, è probabile che depressione e ansia si verifichino e peggiorino.

Nella gran parte delle **Aziende Sanitarie del territorio nazionale** sono stati attivati servizi telefonici a disposizione dei cittadini per un **consulto psicologico di supporto** per ansie e timori, al fine di normalizzare le reazioni cognitive, emotive fisiologiche e comportamentali. In molte aziende gli Psicologi sono intervenuti fattivamente per offrire un supporto psicologico ai familiari dei pazienti ricoverati nei Reparti di rianimazione privati del contatto ed anche del rito del commiato: la perdita senza un ultimo saluto ha reso particolarmente straziante l'elaborazione del lutto, cui si è aggiunta l'impossibilità di una reale condivisione del proprio vissuto con i curanti e la comunità allargata.

In diverse realtà sono stati costruiti interventi a favore del personale sanitario strutturando piccoli gruppi di condivisione ed elaborazione delle esperienze emozionali (senso di impotenza, rabbia, frustrazioni, timori, angosce...).

Gli Psicologi hanno dimostrato di esserci in questa emergenza sanitaria ed hanno offerto le loro competenze in modo trasversale con la convinzione che quando accadono eventi potenzialmente traumatici non bisogna trascurare l'impatto emotivo sia nell'immediato che nel lungo periodo.

Credo che questa esperienza abbia messo in luce ancora di più l'esigenza che l'**intervento psicologico** sia messo a sistema all'interno dell'organizzazione sanitaria per una presa in carico globale della persona nei suoi bisogni di salute fisica, psicologica e sociale.

Gianfranco Marengo

Presidente Ordine Psicologi del Piemonte

INDICE

p. 04

PIEMONTE

p. 17

CAMPANIA

p. 19

LOMBARDIA

p. 23

TOSCANA

p. 25

LAZIO

p. 27

BASILICATA

p. 29

SICILIA



SANITÀ 4.0
LE AZIENDE SANITARIE DIALOGANO

Supplemento a Sanità 4.0



PIEMONTE

◆ *Progetti d'ascolto:*

Comune.....p. **5**
di Asti

Cottolengo.....p. **6**

Asl BI.....p. **7**

Asl CN I..... p. **8**

Asl VC.....p. **11**

Asl TO3..... p. **12**

Asl TO4..... p. **13**

Asl TO5..... p. **15**

Comune di Asti

comunicazioni



NOI CI SIAMO



Il Comune di Asti, considerata l'emergenza da COVID 19, in collaborazione con le associazioni di Volontariato è presente per tutti i suoi cittadini con i seguenti numeri telefonici:

Segretariato Sociale tel. 0141-399490 nei seguenti giorni lunedì, martedì e mercoledì dalle 9.00 alle 12.00 e il giovedì pomeriggio dalle 15.15 alle 17.00.

Banca del Dono (Comune di Asti), in collaborazione con dell'Ufficio di Pastorale Giovanile della Diocesi di Asti, per portare a domicilio la spesa ai soggetti più fragili anziani e disabili dal Lunedì al venerdì dalla 9 alle 12 al te. 0141-399084

Servizi Sociali per avere informazioni generali e numeri di telefono dei principali servizi presenti sul territorio al tel. 0141-399574

Sostegno psicologico in collaborazione con l'associazione Mani Colorate Odv, la consulenza gratuita potrà avvenire via email, telefono, videochiamata o Skype. È possibile concordare un appuntamento telefonando al Centro Mani Colorate (Sig. Piero) al numero 334 2569746, dal lunedì alla domenica dalle 10.00 alle 12.00. Il Consultorio Francesca Baggio Odv offre consulenza gratuita telefonica. Per concordare un appuntamento telefonare alla segreteria del consultorio tel. 0141 531288 dal lunedì al venerdì dalle 15.00 alle 18.00.



✉ Piazza Catena 3 – ☎ 0141.399458 – fax 0141.399400
 pec: protocollo.comuneasti@pec.it e-mail r.giolito@comune.asti.it

Cottolengo - Piccola Casa della Divina Provvidenza

iniziative

DURANTE L'ESPERIENZA DI OSPEDALIZZAZIONE PUOI RICEVERE SUPPORTO DAGLI PSICOLOGI IN CONVENZIONE CON IL PRESIDIO SANITARIO OSPEDALE COTTOLENGO

SOSTEGNO PSICOLOGICO

Se ti senti turbato, arrabbiato, triste, amareggiato e vuoi parlare con un esperto

PUOI ESSERE CONTATTATO DA UN PROFESSIONISTA PER SVOLGERE COLLOQUI PSICOLOGICI AL TELEFONO O IN VIDEOCHIAMATA.

Segnala a uno degli operatori sanitari la tua disponibilità a essere contattato, verrai chiamato sul tuo telefono cellulare o smartphone o su un telefono cellulare o smartphone messo a disposizione dalla struttura.

Oppure chiama il numero 3453372436 e lascia un messaggio in segreteria. Verrai chiamato da uno degli psicologi in convenzione con il Presidio Sanitario Ospedale Cottolengo.

PER LO STAFF DELL'OSPEDALE COTTOLENGO

In risposta all'emergenza da COVID-19 gli psicologi clinici in convenzione con il Presidio Sanitario Ospedale Cottolengo promuovono attività di sostegno per i pazienti colpiti dal virus, i loro caregiver e gli operatori sanitari coinvolti.

Per i pazienti

A ciascun paziente ricoverato viene offerta la possibilità, qualora richiesto, di essere contattati da uno psicologo, tramite telefono o videochat, per colloqui psicologici clinici di sostegno all'esperienza di malattia. Gli operatori sanitari possono proporre ai pazienti di essere contattati dallo psicologo, lasciando loro un apposito volantino e segnalare alla dott.ssa Simona Di Paola, i nomi e i numeri di telefono di coloro che acconsentono.

Per i familiari

Ai familiari dei pazienti ricoverati viene offerta la possibilità, qualora richiesto, di essere contattati da uno psicologo, tramite telefono o videochat, per colloqui psicologici clinici di sostegno all'esperienza di "caregiving". Gli operatori sanitari possono proporre ai familiari dei pazienti di essere contattati dallo psicologo, lasciando loro un apposito volantino e segnalare alla dott.ssa Simona Di Paola, i nomi e i numeri di telefono di coloro che acconsentono.

Per gli operatori sanitari

La dott.ssa Simona Di Paola è disponibile per un confronto multidisciplinare su situazioni relazionali problematiche con pazienti e caregiver, e a erogare colloqui psicologico-clinici a telefono o in videoconferenza. Gli appuntamenti possono essere presi telefonando al numero 345 337 24 36 il mercoledì in orario 15:00-17:30. La professoressa Antonella Granieri è disponibile a momenti di debriefing emozionale in piccolo gruppo. Gli appuntamenti possono essere presi contattando via mail l'indirizzo antonella.granieri@unito.it.

COTTOLENGO

Supporto Psicologico

Prof.ssa Antonella Granieri. Professore Associato Confermato di Psicologia Clinica. Direttore della Scuola di Specializzazione in Psicologia Clinica. Dipartimento di Psicologia Università degli Studi di Torino

“Nell'intento di promuovere azioni atte alla tutela della salute mentale degli operatori sanitari, siamo disponibili a rendere operativa tramite strumenti in remoto la convenzione tra il Presidio Sanitario Ospedale Cottolengo e la Scuola di Specializzazione in Psicologia Clinica del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino, convenzione di cui è responsabile la professoressa Antonella Granieri.

Nella direzione di interventi volti al contenimento del distress psicologico, le azioni da noi proposte sono le seguenti:

- consultazione e sostegno psicologico individuale in remoto, contattando uno Specialista in Psicologia Clinica al numero 3453372436 in una fascia oraria prestabilita, da comunicare;
- debriefing in piccoli gruppi in remoto, tenuto su richiesta dalla prof.ssa Granieri, in orario da stabilirsi.

In questo modo, a fronte di una esperienza su loro stessi, vengono ampliate anche le competenze degli operatori sanitari nel riconoscimento della sofferenza psicologica di colleghi, pazienti e loro familiari.



**SUPPORTO PSICOLOGICO DELL'ASLBI
PER PERSONE IN QUARANTENA E FAMILIARI DI PAZIENTI
PER AIUTARE CHI STA AFFRONTANDO
IL CORONAVIRUS DIRETTAMENTE O IN VIA INDIRETTA**

È rivolto a persone in quarantena domiciliare, familiari di persone ricoverate in ospedale per covid-19 o in lutto dopo una perdita causata dal virus.

Un'opportunità offerta dalla psicologia ospedaliera dell'Asl di Biella, con la collaborazione degli psicologi della psichiatria, del SERD e della struttura di Neuropsichiatria Infantile.

Chi volesse usufruire di questa possibilità può telefonare al centralino dell'ospedale **chiamando lo 01515151** e verrà messo in contatto **con lo psicologo in turno.**

Il servizio prevede una disponibilità telefonica giornaliera di uno psicologo dalle 8 alle 20, compresi il fine settimana e i festivi infrasettimanali.

Rivolta ad utenti maggiorenni, tale consulenza non sostituisce alcuna forma di terapia medica ma ha l'obiettivo di fornire un aiuto psicologico di emergenza.

Non è necessaria l'impegnativa e la frequenza dei colloqui sarà definita in itinere sulla base delle valutazioni effettuate caso per caso.



SOS Coronavirus

SUPPORTO PSICOLOGICO

rivolto a persone in quarantena e ai familiari dei pazienti



**015-15151
PER ESSERE MESSI IN CONTATTO
CON LO PSICOLOGO IN TURNO**

DALLE 8 ALLE 20 - COMPRESI IL FINE SETTIMANA E I FESTIVI INFRASETTIMANALI

UNITI IN RETE
un progetto di Fondo Edo Tempia e Asl Biella

YouTube **Fondazione Edo ed Elvo Tempia**
Facebook **Fondo Edo Tempia**
Instagram **@FondoEdoTempia**



REGIONE PIEMONTE

BIELLA CANDIDATA 2019 CRAFTS & FOLK ART UNESCO CREATIVE CITIES NETWORK



S. C. NEUROPSICHIATRIA INFANTILE

Direttore: Dr.ssa Marina Patrini

L'attuale emergenza sanitaria ha cambiato totalmente il nostro approccio alla vita quotidiana. Le improvvise trasformazioni stanno avendo un forte impatto psicologico su tutta la popolazione, in particolar modo sui bambini e sugli adolescenti. Per far fronte alla difficile situazione la S.C. Neuropsichiatria Infantile ha attivato un servizio di supporto psicologico telefonico per problematiche Covid-19, rivolto a genitori, adolescenti (previo consenso scritto genitoriale) ed insegnanti. Sono inoltre disponibili sul sito dell'ASL di Biella dei brevi video in merito alla gestione di tali problematiche.



Il servizio è attivo tutti i giorni dal lunedì al venerdì dalle ore **9.00** alle ore **12.00** tramite contatto telefonico o mail.

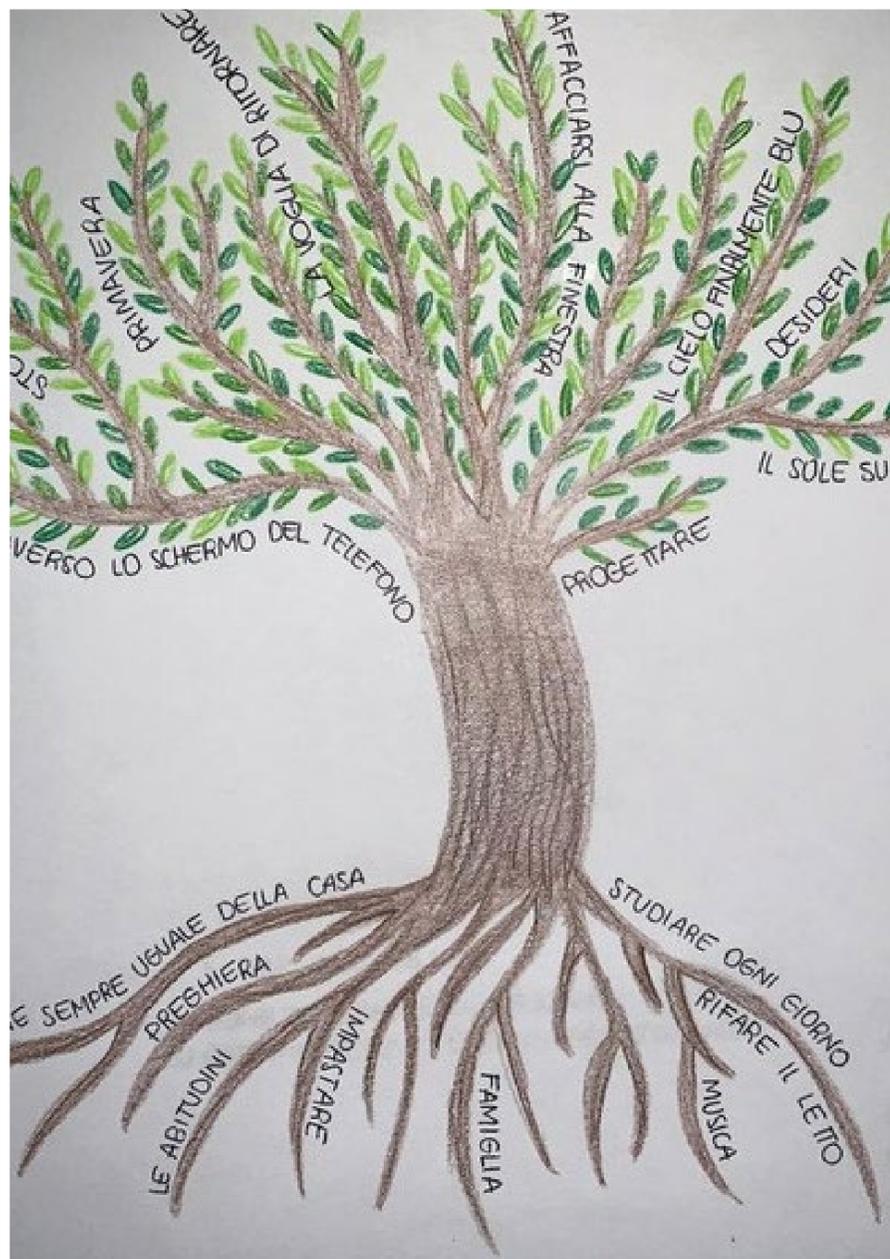
NPI Biella
Tel: **015 15159365**
npi.biella@aslbi.piemonte.it

NPI Cossato
Tel: **015 15159448**
npi.cossato@aslbi.piemonte.it



ASL BI
Via dei Partigiani, 2 • 13875 Ponderano (BI) • PIVA 01510160024
Rec. ufficio protocollo@aslbi.piemonte.it • www.aslbi.piemonte.it

La tua **Salute**
il nostro **Impegno**



In foto un disegno del progetto “l'albero della resilienza”

EMERGENZA COVID-19

Supporto alla cittadinanza, ai pazienti e agli operatori

L'emergenza Covid-19 espone la cittadinanza e gli operatori ad un elevato rischio di traumatizzazione e comporta l'adattamento a nuove condizioni di vita con forti limitazioni alla vita sociale.

OBIETTIVI

L'obiettivo del nostro progetto è di alleviare lo stress e prevenire la traumatizzazione.

Si rivolge a:

- **cittadinanza**, esposta a vissuti di isolamento, paura, disorientamento e perdita delle precedenti certezze ed abitudini;
- **operatori** (medici, infermieri e OSS), impegnati nella gestione dell'emergenza e fisiologicamente preoccupati per la propria salute;
- **pazienti ricoverati** per Covid-19 e per altre patologie. La degenza, infatti, è resa più dolorosa dalle restrizioni nelle visite da parte di amici e familiari;
- **familiari** dei pazienti ricoverati che, non potendosi recare dai loro cari, sperimentano vissuti di impotenza, colpa e sensazione di non avere il controllo.

ATTIVITÀ SVOLTE

Per gli operatori

- **Servizio di consulenza/supporto telefonico e incontri in presenza a miniequipe** (4 operatori) rivolti a tutti operatori dei reparti Covid-19 e dei reparti di emergenza, urgenza e Pronto Soccorso;

Per la cittadinanza

- **Servizio di supporto telefonico** attivo dal lunedì al venerdì dalle 12 alle 14 al numero dedicato
- Pubblicazione sul sito aziendale di **10 suggerimenti per gestire la paura**.
- Creazione di una rubrica intitolata **“Spazio antivirale”** in cui ogni giorno dal 10 marzo al 18 maggio sono stati postati un breve testo e un video con strumenti e risorse a disposizione di pazienti e cittadini.

REPORT DEL PRIMO MESE

ATTIVITÀ RIVOLTE AGLI OPERATORI

1. Incontri di gruppo per operatori

Nel periodo compreso fra il 30/03/2020 e il 07/04/2020, sono stati effettuati un totale di **29** incontri di gruppo, di cui:

- 19 all'Ospedale S. Croce;
- 10 all'Ospedale Carle.

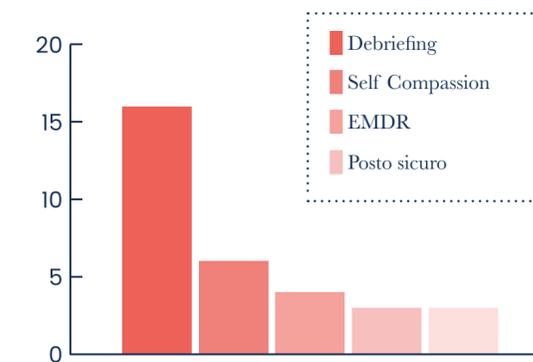
Al S. Croce sono stati incontrati in prevalenza operatori del Pronto Soccorso e della Medicina d'Urgenza, mentre al Carle operatori provenienti da altri reparti ed assegnati ai reparti Covid.

Gli operatori che hanno partecipato sono stati in totale 96 (60 al S. Croce e 36 al Carle), così suddivisi:

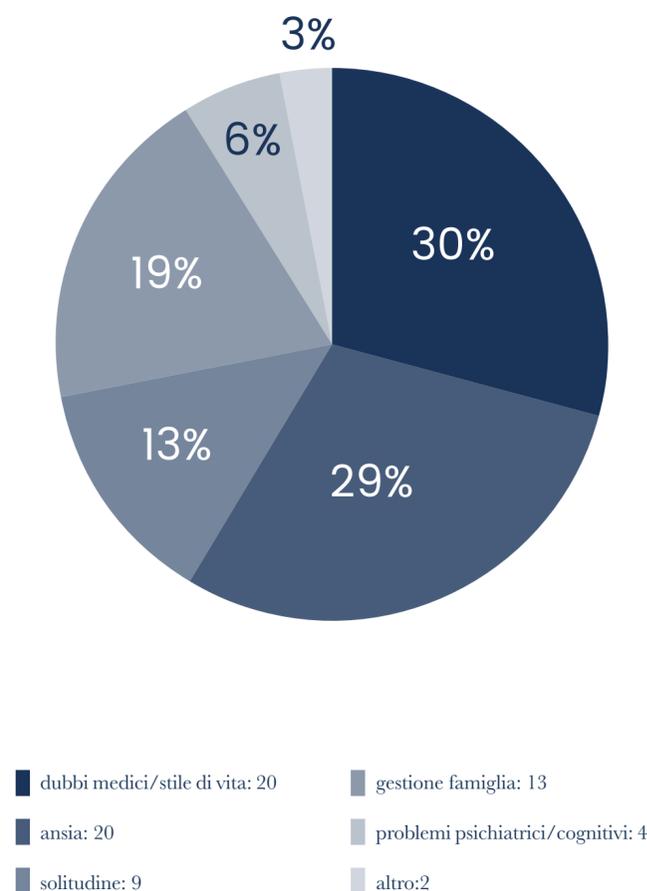
76		7		13
INFERMIERI	:	MEDICI	:	OSS

Le metodologie utilizzate sono state le seguenti:

- debriefing (in 16 gruppi)
- intervento di self compassion (in 6 gruppi)
- EMDR di gruppo (in 4 gruppi)
- installazione del posto al sicuro (in 3 gruppi)
- potenziamento delle risorse mediante il disegno dell'albero della resilienza dell'équipe (in 3 gruppi)



Problemi riscontrati



2. Supporto telefonico per operatori

Gli operatori che si sono rivolti al servizio sono stati in totale 10:



Le problematiche riscontrate con più frequenza sono state il timore di essere stati contagiati (con una conseguente ipersensibilità rispetto alle sensazioni fisiche), problemi di natura personale e familiare (ad esempio, la paura di infettare figli e coniuge), disagi legati alle ore di lavoro e al cambio di assetto organizzativo.

ATTIVITÀ RIVOLTE ALLA CITTADINANZA

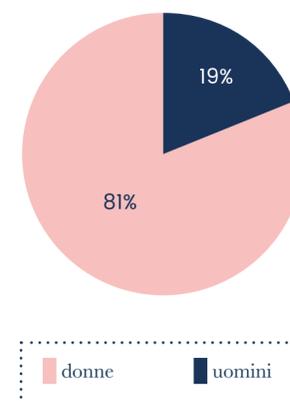
1. Supporto telefonico alla cittadinanza

Ad un mese settimana dall'attivazione del servizio, sono state ricevute 68 chiamate da parte della cittadinanza. Si è assistito ad un progressivo crescere dell'intensità della sofferenza e della profondità dei colloqui telefonici che sono stati, di conseguenza, più prolungati ed approfonditi.

Come mostra il grafico, il **genere** di chi chiama è prevalentemente femminile (55 donne, 13 uomini).

Le **età** variano da un minimo di 20 a un massimo di 88, con una media di 55 anni. Si evidenzia una buona distribuzione delle chiamate nelle diverse fasce di età.

Le **problematiche riscontrate**, come mostra il grafico a sinistra, sono in prevalenza dubbi medici o sullo stile di vita e problematiche ansiose. Seguono le difficoltà nella gestione dei familiari (figli, anziani, parenti ricoverati) e la solitudine.



2. Rubrica "spazio antivirale" sulla pagina Facebook dell'azienda

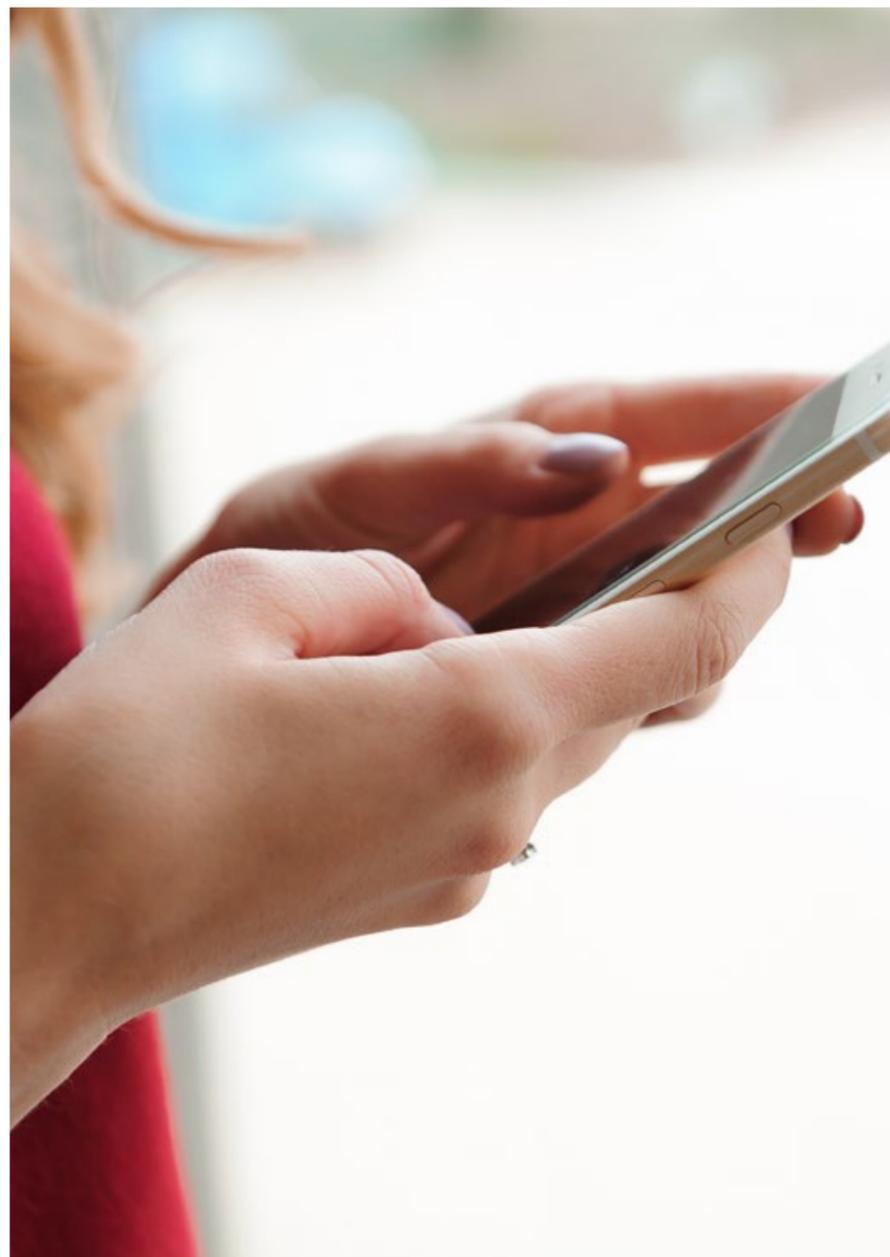
A partire dal 17 marzo è stata creata sulla pagina Facebook dell'Azienda la rubrica "Spazio Antivirale" finalizzata a fornire ai lettori spunti per potenziare la resilienza e ri-adattare la propria vita alle nuove condizioni. Sono state proposte tecniche di radicamento e mindfulness e sono stati pubblicati finora 18 brevi articoli e 13 video con i seguenti titoli:

- oltre il bozzolo della paura
- costruire senza manuale di istruzioni
- bilanciare i pesi per rimanere in equilibrio
- una nuvola non è il cielo
- l'albero della resilienza
- come Nelson Mandela
- la comunicazione con i bambini al tempo del Covid-19
- tenere il piede in due scarpe: lo sguardo oltre la realtà
- stabili come laghi: tecniche di radicamento
- è buio sul ghiacciaio: impariamo da H.Buhl
- altalena di pensieri
- 100 anni dopo la pandemia di spagnola
- il suono del silenzio: tecniche di visualizzazione
- "vecchio scarpone": una storia dal reparto Covid-19
- la capacità negativa
- guerriero
- la metafora della cura

3. L'albero della resilienza

Nell'ambito della rubrica "Spazio Antivirale" in collaborazione con l'assessorato al benessere e alle politiche sociali del Comune di Cuneo è stata proposta a bambini ed adulti di disegnare un albero le cui radici rappresentino le strategie per rimanere saldi e i rami e le foglie gli stimoli che permettono di guardare avanti, oltre la tempesta del coronavirus.

I lettori sono stati invitati ad inviare gli elaborati e ad ora ne sono stati raccolti oltre un centinaio, alcuni vengono pubblicati online e verrà poi allestita una mostra quando sarà possibile.



CORONAVIRUS: CONTINUA IL PROGETTO BROADCAST PER RESTARE IN CONTATTO

Promosso dagli educatori professionali della "Psichiatria" Area Nord del dipartimento di Salute Mentale ASL CN1

Il progetto Broadcast - *#iorestobugianen* è nato nel mese di marzo per dare una risposta all'esigenza venutasi a creare a seguito dell'attuale situazione di pandemia relativa al Covid-19.

Con le restrizioni del periodo di lockdown, che hanno imposto un isolamento forzato della popolazione e anche degli utenti dei servizi, gli educatori professionali della Struttura complessa di "Psichiatria" Area Nord del dipartimento di Salute Mentale dell'Asl CN1, oltre ai quotidiani contatti telefonici e ad alcune visite domiciliari mirate, hanno creato uno strumento per aiutare i pazienti, afferenti ai Centri di Salute Mentale di Fossano, Savigliano e Saluzzo e i Centri Diurni di Cussanio e Saluzzo, per consentire loro di mantenere un senso di appartenenza alla comunità.

Spiegano gli organizzatori: *"Attraverso la creazione di una Lista Broadcasting su Whatsapp è stata offerta ai pazienti la possibilità di ricevere contenuti ad orari predefiniti su tematiche differenti create dagli educatori professionali dei vari servizi della Struttura, in collaborazione con altre figure professionali (medici, psicologi, infermieri...) e del volontariato, i quali sono già parte attiva di una rete che collabora per le attività ordinarie"*.

Lo strumento Broadcast ha permesso la fruizione del prodotto ad un ampio numero di partecipanti (56 persone) che giornalmente vengono sollecitati con proposte video mantenendo la privacy di tutti i partecipanti che possono rispondere soltanto all'amministratore della lista.

Il progetto si è modificato nel tempo seguendo l'andamento delle fasi del lockdown. Il principale obiettivo dei video realizzati era quello di mantenere le persone attive e interattive.

La fase 1 è stata caratterizzata dalla realizzazione di video che comprendono esercizi di movimento, ricette, giochi, sollecitazioni della creatività, poesia, arte, fotografia, salute e benessere, contest...

In particolare è stato costruito un piccolo corso di fotografia digitale con l'uso dello smartphone con la collaborazione di Dorian Mandrile, che si è concluso con un concorso fotografico che ha previsto la premiazione attraverso una stampa premio donata dal Corriere di Savigliano. Altrettanto interessante l'opportunità di creare a più mani il testo di una canzone collettiva per trasformare in musica le proprie emozioni della quarantena, il cui ritornello canta queste parole: "Ho steso al sole le lenzuola di speranza, credendo fossero piumini di certezze, in questo letto il materasso è duro di fastidi, l'ho ammorbido con profumi di gioiosi ricordi..."

Nella fase 2 i video hanno assunto una connotazione nell'ottica di una riapertura anche per far fronte alla sensazione mista di paura, insicurezza, tristezza o ansia, tipica della Sindrome della Capanna o del Prigioniero.

Il progetto attualmente è ancora in corso con un video al giorno, e si estinguerà in modo graduale con la ripresa delle attività riabilitative.

Si ringraziano tutti i volontari che hanno collaborato offrendo gratuitamente la loro professionalità e vicinanza attraverso le varie rubriche: Renzo Lanfranco dell'associazione Di.A.Psi. per i video sull'astronomia, Dorian Mandrile per la fotografia, Paola e Mariateresa Rosso per la cura del sé, Daniele Orusa di Segnavia Porta di Valle per la rubrica sulla montagna, Celeste Bisotto sulla rubrica della musica occitana, Anna Cadarin per la danza terapia.



SUPPORTO PSICOLOGICO DELL'ASLBI PER PERSONE IN QUARANTENA E FAMILIARI DI PAZIENTI PER AIUTARE CHI STA AFFRONTANDO IL CORONAVIRUS DIRETTAMENTE O IN VIA INDIRECTA

È rivolto a persone in quarantena domiciliare, familiari di persone ricoverate in ospedale per covid-19 o in lutto dopo una perdita causata dal virus.

Un'opportunità offerta dalla psicologia ospedaliera dell'Asl di Biella, con la collaborazione degli psicologi della psichiatria, del SERD e della struttura di Neuropsichiatria Infantile.

Chi volesse usufruire di questa possibilità può telefonare al centralino dell'ospedale **chiamando lo 01515151** e verrà messo in contatto **con lo psicologo in turno.**

Il servizio prevede una disponibilità telefonica giornaliera di uno psicologo dalle 8 alle 20, compresi il fine settimana e i festivi infrasettimanali.

Rivolta ad utenti maggiorenni, tale consulenza non sostituisce alcuna forma di terapia medica ma ha l'obiettivo di fornire un aiuto psicologico di emergenza.

Non è necessaria l'impegnativa e la frequenza dei colloqui sarà definita in itinere sulla base delle valutazioni effettuate caso per caso.



SOS Coronavirus

SUPPORTO PSICOLOGICO rivolto a persone in quarantena e ai familiari dei pazienti



015-15151
PER ESSERE MESSI IN CONTATTO CON LO PSICOLOGO IN TURNO
DALLE 8 ALLE 20 - COMPRESI IL FINE SETTIMANA E I FESTIVI INFRASETTIMANALI



Supporto psicologico

- Destinatari
- Operatori sanitari
 - Pazienti in isolamento a casa
 - Pazienti ricoverati
 - Familiari di pazienti

Dalle 9 alle 17 dal Lunedì al Venerdì
Counseling con skype, telefonata e teams



Incontro diretto con operatori ASL

Per prenotare il colloquio

0161-593488

saluteorganizzativa@aslvc.piemonte.it

UNITI IN RETE
un progetto di Fondo Edo Tempia e Asl Biella

YouTube **Fondazione Edo ed Elvo Tempia**
Facebook **Fondo Edo Tempia**
Instagram **@FondoEdoTempia**



S. C. NEUROPSICHIATRIA INFANTILE
Direttore: Dr.ssa Marina Patria

L'attuale emergenza sanitaria ha cambiato totalmente il nostro approccio alla vita quotidiana. Le improvvise trasformazioni stanno avendo un forte impatto psicologico su tutta la popolazione, in particolar modo sui bambini e sugli adolescenti. Per far fronte alla difficile situazione la S.C. Neuropsichiatria Infantile ha attivato un servizio di supporto psicologico telefonico per problematiche Covid-19, rivolto a genitori, adolescenti (previo consenso scritto genitoriale) ed insegnanti. Sono inoltre disponibili sul sito dell'ASL di Biella dei brevi video in merito alla gestione di tali problematiche.



Il servizio è attivo tutti i giorni dal lunedì al venerdì dalle ore **9.00** alle ore **12.00** tramite contatto telefonico o mail.

NPI Biella
Tel: **015 15159365**
npi.biella@aslbi.piemonte.it

NPI Cossato
Tel: **015 15159448**
npi.cossato@aslbi.piemonte.it



ASL VC
Via del Fondanero, 2 • 13871 Fondanero (BI) • P.IVA 02610200234
P.O. ufficio protocollo@aslvc.piemonte.it • www.aslbi.piemonte.it

La tua **Salute**
il nostro **Impegno**



STRESS, NERVOSISMO, INSONNIA: È IL TRAUMA DA COVID-19

L'Asl TO3 apre sette nuovi ambulatori psicologici

Nervosismo costante, difficoltà a dormire, problemi di concentrazione, distacco nei confronti delle altre persone o delle attività che solitamente amiamo fare. Il risvolto psicologico dell'epidemia di Covid-19 si nasconde bene, nella routine e nella stanchezza di questo periodo di quarantena e nell'ansia per la situazione di emergenza causata dal virus. È un trauma subdolo, difficile da riconoscere, ma le cui conseguenze possono trascinarsi per lungo tempo: possono infatti comparire immediatamente o addirittura fino a sei mesi dopo.

Si occuperanno di questo i nuovi ambulatori psicologici per il trattamento della sofferenza psicologica da Covid-19, che l'Asl TO3 avvierà negli ospedali e sul territorio. L'accesso sarà su prenotazione, attraverso prescrizione del proprio medico di famiglia, e aperto a tutta la popolazione: cittadini, pazienti che sono stati colpiti da Covid-19 e sono guariti, familiari di pazienti, personale sanitario e non sanitario dell'Asl. Il compito degli specialisti sarà di riconoscere i disturbi e affrontarli con terapie dedicate, indicando l'adozione di comportamenti adeguati e utili al recupero del proprio normale funzionamento.

Il progetto, che ha come responsabile il Direttore della Struttura di Psicologia, dottor Alessandro Bonansea, è l'estensione del servizio di Psicologia delle Emergenze, già rafforzato a partire dal mese di marzo per offrire un supporto psicologico immediato in questo momento di difficoltà, con un numero di telefono e una mail dedicata. Uno degli obiettivi del progetto è, dunque, dare continuità nel tempo alla prima risposta fornita in emergenza.

In queste prime settimane di attività il servizio si è occupato di **164 pazienti**, nei quali è stata riscontrata la presenza diffusa di una sintomatologia assimilabile al Disturbo post traumatico da stress (DPTS).

In particolare:

- persistente stato emotivo negativo;
- marcata riduzione di interesse per attività prima ritenute significative;
- sentimenti di distacco verso gli altri;
- persistente incapacità di provare emozioni positive;
- comportamento irritabile ed esplosioni di rabbia;
- ipervigilanza;
- esagerate risposte di allarme;
- problemi di concentrazione;
- difficoltà relative al sonno.

Di qui la necessità di estendere il servizio in vista della fase 2 o comunque del momento "post lockdown".

Sono quindi stati allestiti **sette ambulatori specifici** su tutto il territorio dell'Asl, due ospedalieri (a Pinerolo e a Rivoli) e cinque territoriali (uno per ogni distretto: Collegno, Venaria, Pinerolo, Susa, Orbassano), denominati **Ambulatori DPTS da Covid-19**, che verranno attivati a partire da lunedì 4 maggio. Saranno aperti **tutti i giorni**, da lunedì alla domenica, con orario flessibile per otto ore al giorno. Per accedervi occorrerà la **prescrizione del proprio medico** di medicina generale e il paziente potrà prenotarsi telefonando al 335 5962980, attivo dal lunedì al venerdì, dalle 10 alle 16, oppure scrivendo a psicologiaemergenza@aslto3.piemonte.it.

“Le ricadute psicologiche di questo lungo periodo di quarantena, dell'ansia e delle problematiche legate all'emergenza sono uno degli aspetti che non dovranno essere sottovalutati nell'approcciarsi alla prossima fase – spiega il Direttore Generale dell'Asl TO3, Flavio Boraso –. All'interno dell'Asl TO3 opera da anni un nucleo di specialisti esperti in psicologia delle emergenze, che già in queste settimane si è attivato fornendo un supporto a chi ne avesse bisogno: con l'istituzione degli ambulatori dedicati, si amplia e si rafforza questo lavoro”.



EMERGENZA DA COVID-19

Assistenza psicologica nell'ambito delle attività del Centro Clinico-Psicologico di Cure Primarie IPAP-ASL TO4

Per far fronte all'emergenza da Covid-19, il Centro Clinico-Psicologico di Cure Primarie IPAP-ASL TO4 ha avviato, nell'aprile 2020, il progetto "Assistenza psicologica nell'ambito delle cure primarie per l'emergenza da covid-19: supporto alla persona, alle famiglie e alle comunità di aiuto".

Il progetto è stato presentato in risposta al Bando *"Insieme tutto andrà bene"* della Fondazione Compagnia di San Paolo, con la finalità di offrire sostegno psicologico ai pazienti colpiti dal Covid-19, ai familiari e ai caregiver di pazienti colpiti dal Covid-19, al personale sanitario impegnato nella gestione dell'emergenza e alla popolazione interessata dall'emergenza del nostro territorio. Il progetto si interfaccia e si integra operativamente con il Servizio di ascolto psicologico telefonico dell'ASL TO4, attivato nello scorso mese di marzo e rivolto alla cittadini adulti, ai genitori di figli minori e agli operatori dell'Azienda.

Destinatari del progetto sono soggetti adulti in condizione di fragilità, di età superiore a 24 anni (l'ASL TO4 prevede già un Servizio di Psicologia per i giovani adulti, dai 18 ai 24 anni) che presentano problematiche psicologiche di tipo clinico moderate (ansia, depressione, disturbi somatoformi, disturbo post-traumatico da stress, traumatizzazione vicaria, fatica da compassione...) e riconducibili all'emergenza sanitaria legata al Covid-19.

Le attività di sostegno psicologico, sul modello delle terapie brevi di prevalente orientamento psicodinamico, sono erogate in modalità a distanza (supporto telefonico e/o telematico) a titolo gratuito, in sinergia con il Servizio di Psicologia della Salute Adulti dell'ASL TO4, che ha promosso la costituzione dell'Équipe Psicologica Emergenza all'interno dell'Azienda.

Équipe che comprende psicologi dello stesso Servizio di Psicologia della Salute Adulti, del Servizio di Psicologia dell'Età Evolutiva, del Dipartimento di Salute Mentale e del Dipartimento delle Dipendenze.

Si accede al Servizio tramite la linea telefonica 366.9358518, già attivata dall'ASL TO4 per il Servizio di ascolto psicologico telefonico rivolto ai cittadini adulti. Lo stesso numero telefonico sostituirà, a partire dal prossimo 1° giugno, i numeri telefonici dedicati ai genitori con figli minori e agli operatori dell'Azienda.

Sempre dal 1° giugno sarà ampliato l'orario di accesso telefonico, che sarà attivo dal lunedì al giovedì dalle ore 14 alle 19 e il venerdì dalle 14 alle 17.

Il Centro Clinico-Psicologico di Cure Primarie IPAP-ASL TO4 offre all'utenza del territorio un servizio psicologico-psicoterapeutico specializzato in Cure Primarie, attraverso la professionalità di Psicologi Specializzandi in Psicoterapia e Psicoterapeuti neo-specializzati. Il Centro Clinico-Psicologico, avviato nel 2018, è promosso dall'ASL TO4 e dall'Associazione per lo studio della Psicologia Analitica e dello psicodramma junghiano (APAP) attraverso il suo organo formativo, l'Istituto di Psicologia Analitica e Psicodramma (IPAP), Scuola di Specializzazione in Psicoterapia di Ivrea (www.ipap-jung.eu).

LINK	DESCRIZIONE	UTENZA
Mentre siamo tutti a casa. Alcuni link di sopravvivenza... - Articolo	Giochi, cultura, attività motoria, fai da te, informazioni sul corona virus.	Tutti
Il puntino che si credeva un RE Video	Racconto sul coronavirus	Bambini
La storia dell'ostrica e della farfalla: il coronavirus ed io. - PDF	Racconto sul coronavirus	Bambini
18 Giochi 'fai da te' per combattere la noia - Articolo	Giochi, fai da te	Bambini
I piccoli esploratori continuano le loro avventure! - Video Facebook	Giochi, creatività	Bambini
Basteln Ideen und Anleitungen Pagina Facebook	Giochi, creatività	Bambini
Come disegnare una tartaruga Tutorial	Tecniche di disegno, creatività	Bambini
10 Must-Try Party Games Video Facebook	Giochi, sfide	Bambini, adolescenti
Noi, adolescenti ai tempi del coronavirus - PDF	Guida per la sopravvivenza emotiva ai tempi del coronavirus	Adolescenti
Ocells de riu - Pagina web	Intrattenimento, cultura	Bambini, adulti
Dorzhits - Video Facebook	Giochi, attività motoria	Bambini, adulti
Awesome technique of painting with a chain - Video Facebook	Tecniche di disegno, creatività	Bambini, adulti
Simple painting techniques everyone can do. - Video Facebook	Tecniche di disegno, creatività	Bambini, adulti
Massimo Ammaniti: "Diamo ai bambini un'ora d'aria. Evitiamo che si sentano sequestrati" - Articolo	Informazioni sul coronavirus	Genitori
Emergenza coronavirus: 10 passi per parlarne con tuo figlio Post Facebook	Informazioni sul coronavirus	Genitori



Foto di Orna Wachman da Pixabay

Noi, adolescenti ai tempi del coronavirus

ISTRUZIONI PER LA SOPRAVVIVENZA EMOTIVA

Dott.ssa Anna Rita Verardo | Dott.ssa Giada Lauretti





A sinistra "Noi, adolescenti ai tempi del coronavirus"

In alto "La storia dell'ostrica e della farfalla"

RISCOPIRIRSI AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

Esercizi creativi per piccoli momenti di benessere



Picture: "A Thousand Birds" © Desenio

Un progetto a cura del Servizio di Psicologia dell'Asl To5



STRUTTURA COMPLESSA PSICOLOGIA
Direttore f.f. Dott. ssa. M. Audisio
Strada Fontaneto 26, Chieri
Tel: 011/94.23.4440
protocollo@cert.aslto5.piemonte.it
e-mail: psicologia@aslto5.piemonte.it



"IO E IL RE DEI VIRUS"

GESTIRE LE EMOZIONI AI TEMPI DEL CORONAVIRUS



Attività grafiche per grandi e piccini

Un progetto a cura del Servizio di Psicologia dell'Asl To5



STRUTTURA COMPLESSA PSICOLOGIA
Direttore f.f. Dott. ssa. M. Audisio
Strada Fontaneto 26, Chieri
Tel: 011/94.23.4440
protocollo@cert.aslto5.piemonte.it
e-mail: psicologia@aslto5.piemonte.it



Aver cura anche di noi

La nostra vita non è solo nelle nostre mani: siamo anche tutti gli uni nelle mani degli altri

Guida rapida

I EDIZIONE - APRILE 2020



A.S.L. TO5
Azienda Sanitaria Locale
di Chieri, Carmagnola,
Moncalieri e Nichelino

STRUTTURA COMPLESSA PSICOLOGIA
Direttore f.f. Dott.ssa Monica Audisio

Gruppo benessere organizzativo e stress lavoro correlato

Sportello Ascolto Psicologico (S.A.P.)
telefono 011 / 6824336
email chiodomartinetto.roberta@aslto5.piemonte.it



1 di 7

1 COVID-19 GENITORIALITÀ

Tempo "uno a uno"

Non puoi andare a lavorare? Scuole chiuse? È normale sentirsi stressati e sopraffatti.

La chiusura delle scuole è anche un'opportunità per migliorare la relazione con i nostri figli. Il tempo "uno a uno" non costa ed è piacevole. Fa sentire i nostri figli amati e sicuri e mostra loro che sono importanti.

Metti da parte del tempo da trascorrere insieme a ciascuno dei tuoi figli

Possono essere solo 20 minuti oppure di più, dipende da noi. Può essere ogni giorno alla stessa ora così che i bambini o gli adolescenti non vedano l'ora che quel momento arrivi.

Così facile da fare

Chiedi a tuo figlio cosa gli piacerebbe fare

Scegliere costruisce la fiducia in noi stessi. Se tuo figlio vuole fare qualcosa che non rispetta la distanza di sicurezza fisica può essere l'opportunità per affrontare questo tema. (Vedi prossimo volantino)

Cosa fare con un neonato

- Imita le sue espressioni facciali e i suoi suoni.
- Canta canzoni, fai musica con pentole e cucchiai.
- Impila tazze o altri oggetti sicuri.
- Racconta una storia, leggi un libro, guarda immagini.

Cosa fare con un adolescente

- Parla di qualcosa che gli piaccia : sport, musica, personaggi famosi, amici.
- Cucinate insieme uno dei suoi piatti preferiti.
- Fate esercizio insieme ascoltando la sua musica preferita.

Cosa fare con un bambino

- Leggete un libro o guardate delle immagini.
- Fate disegni con matite o pennarelli.
- Ballate con della musica o cantate una canzone.
- Fate lavoretti insieme: trasforma le pulizie o la cucina in un gioco.
- Aiutalo nei compiti.

Spegni la TV e il telefono. Questo è tempo "senza virus"

Ascoltali, guardali. Dai loro attenzione. Divertiti!

Poster tratti da WHO-Cms
Traduzione a cura del Servizio di psicologia dell'ASL TO5



S.O.S ADOLESCENTI NEI GIORNI DEL CORONAVIRUS





◆ **Progetti d'ascolto:**

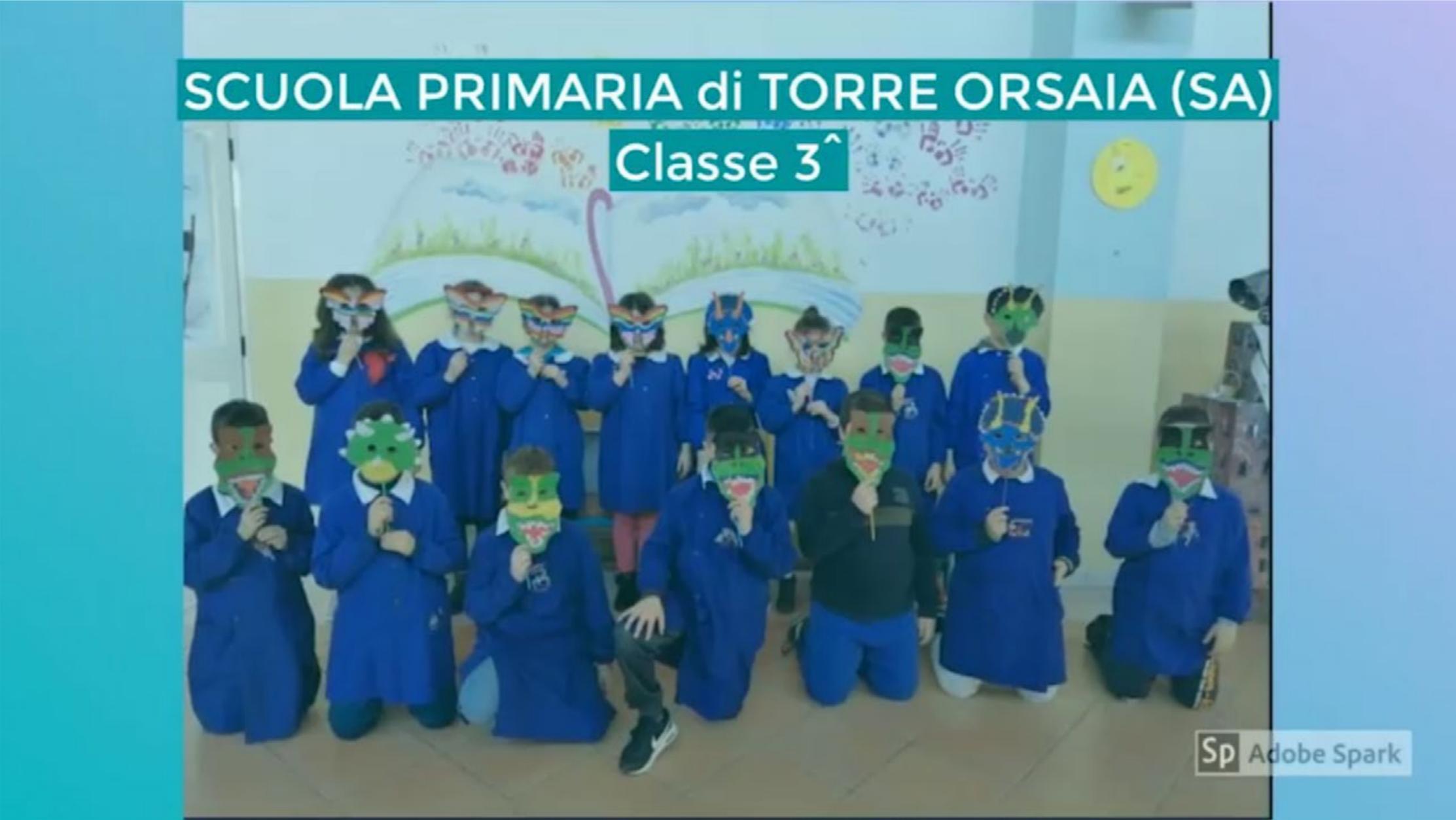
Scuolap. **18**
primaria
di Torre
Orsaia (SA)

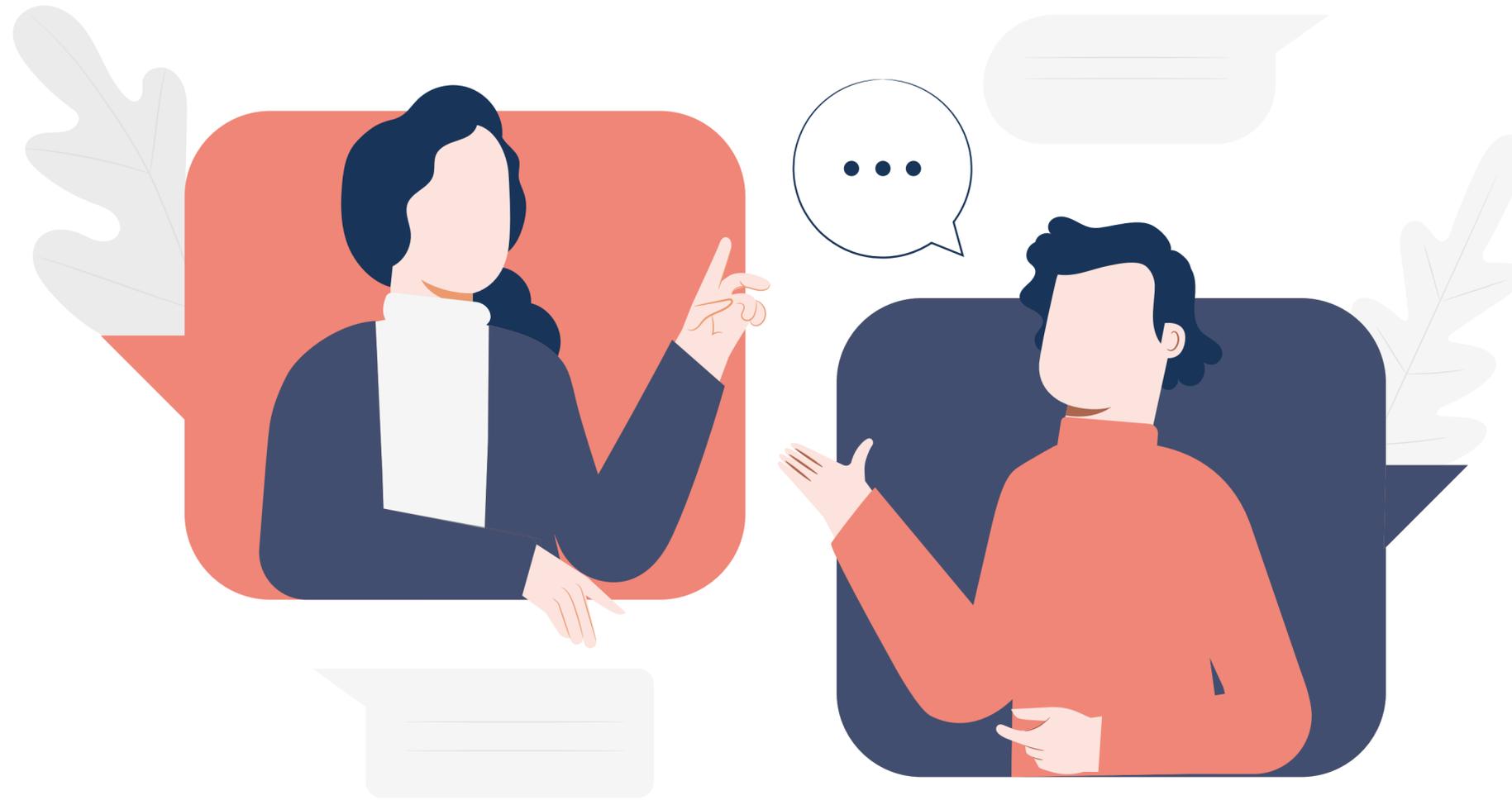


CAMPANIA

Scuola primaria di Torre Orsaia (SA)

video





◆ **Progetti d'ascolto:**

ASSTp. **20**
Spedali Civili
Brescia

ASSTp. **22**
Spedali Civili
Pavia



ASST Spedali Civili - Brescia

locandine sportello d'ascolto

SPORTELLO DI CONSULENZA PSICOLOGICA PER I DIPENDENTI DEL PRESIDIO di GARDONE V.T.

La UO di Psicologia Clinica della ASST mette a disposizione uno Sportello di Consulenza Psicologica per tutti i lavoratori del PO di Gardone Val Trompia che intendono ricevere una consulenza telefonica e/o per richiedere colloqui psicologici di supporto.

Il numero a cui rivolgersi è il seguente:

030 8933263

Lo Sportello di Consulenza Psicologica è attivo dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 11:00.

Lo sportello di Consulenza Psicologica si trova presso la Stanza n.23 al Terzo Piano (Entrata Pianerottolo Scale - a sinistra se si utilizzano le scale, a destra se in ascensore).

La UO Psicologia Clinica e del Benessere Psicologico si rende inoltre disponibile ad effettuare consulenze e supporto ai Responsabili e/o alle Equipe multidisciplinari coinvolti nell'Emergenza Covid-19.

Sarà necessario concordare le modalità dell'intervento sulla base del fabbisogno e delle disposizioni aziendali.



www.asst-spedalivicivi.it

SPORTELLO DI CONSULENZA PSICOLOGICA PER I DIPENDENTI DEL PRESIDIO di MONTICHIARI

La UO di Psicologia Clinica della ASST mette a disposizione uno Sportello di Consulenza Psicologica per tutti i lavoratori del PO di Montichiari che intendono ricevere una consulenza telefonica, in videochiamata e/o per richiedere colloqui psicologici di supporto.

Il numero a cui rivolgersi è il seguente:

030 9963429

Lo Sportello di Consulenza Psicologica è attivo dal lunedì al venerdì, dalle 10:00 alle 11:00 e dalle 14:30 alle 15:30.

Per coloro i quali desiderassero un colloquio psicologico di persona, lo Sportello di Consulenza Psicologica è attivo presso la Medicina del Lavoro. La U.O. Psicologia Clinica e del Benessere Psicologico si rende inoltre disponibile ad effettuare consulenze e supporto ai Responsabili e/o alle Equipe multidisciplinari coinvolti nell'Emergenza Covid-19.

Sarà necessario concordare le modalità dell'intervento sulla base del fabbisogno e delle disposizioni aziendali.



www.asst-spedalivicivi.it

SPORTELLO DI CONSULENZA PSICOLOGICA PER I DIPENDENTI DEL PRESIDIO SPEDALI CIVILI

La UO di Psicologia Clinica della ASST mette a disposizione uno Sportello di Consulenza Psicologica per tutti i lavoratori che intendono ricevere una consulenza telefonica e/o per richiedere colloqui psicologici di supporto.

Il numero a cui rivolgersi è il seguente:

030 3998600

Lo Sportello di Consulenza Psicologica è attivo presso la Medicina del Lavoro dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00.

La UO Psicologia Clinica e del Benessere Psicologico si rende inoltre disponibile ad effettuare consulenze e supporto ai Responsabili e/o alle Equipe multidisciplinari coinvolti nell'Emergenza Covid-19.

Sarà necessario concordare le modalità dell'intervento sulla base del fabbisogno e delle disposizioni aziendali.



www.asst-spedalivicivi.it

Sportello di supporto psicologico telefonico per bambini, adolescenti e famiglie in tempo di Coronavirus

A cura di UOC di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza

Il gruppo di Psicologi dell'UOC di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza, in collaborazione con l'UOS di Psicologia Clinica e del Benessere Psicologico dell'ASST Spedali Civili di Brescia, propone uno sportello psicologico telefonico indirizzato ad adolescenti, bambini e loro genitori ed orientato a fornire un intervento psico-educativo, di supporto e, nel caso fosse necessario, di presa in carico, in risposta all'emergenza in corso.

È importante che i minori e le loro famiglie possano trovare uno spazio psicologico di ascolto e di aiuto per fronteggiare i vissuti legati allo stress e ristabilire nel contesto familiare la sicurezza emotiva necessaria.

Il servizio è quindi rivolto a:

- **Minori di età compresa tra i 6 e i 18 anni** residenti nel territorio dell'ASST degli Spedali Civili di Brescia coinvolti a diversi livelli nell'emergenza sanitaria.
- **Genitori con figli di età compresa tra gli 0 e i 18 anni** residenti nel territorio della ASST coinvolti a diversi livelli nell'emergenza sanitaria
- **Operatori sanitari della ASST, in qualità di genitori**

Lo "SPAZIO D'ASCOLTO" è attivo telefonicamente e disponibile presso il Polo Ospedaliero e i tre Presidi Territoriali di Brescia, Montichiari e Gardone Val Trompia, secondo il calendario sotto riportato. Si potrà inoltre accedere allo "sportello" scrivendo una mail, lasciando il proprio nominativo e recapito telefonico per poter essere ricontattati.

uonpia.maiera@asst-spedalivicivi.it

Giorno e orario	Sede	Recapito Telefonico
Lunedì ore 9-12	Polo Territoriale di Brescia	030/3334014
	Polo Ospedaliero	030/3995724
Martedì ore 9-12	Polo Territoriale di Brescia	030/3334014
	Polo Ospedaliero	030/3995724
Mercoledì ore 9-12	Polo Territoriale di Montichiari	0309963771
	Polo Territoriale di Brescia	030/3334014
Giovedì ore 9-12	Polo Territoriale di Brescia	030/3334014
	Polo Territoriale di Gardone VT	030/8933203
Venerdì ore 9-12	Polo Territoriale di Montichiari	0309963771
	Polo Territoriale di Brescia	030/3334014



www.asst-spedalivicivi.it

ASST Spedali Civili - Brescia

iniziative

Sistema Socio Sanitario
 Regione Lombardia
 ASST Spedali Civili

U.O. C. di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza
 Direttore: Prof.ssa Elisa Maria Fazzi

#PILLOLE #DELBUONUMORE #CASALINGO

Viviamo un momento in cui la nostra quotidianità è cambiata. Emozioni come la confusione, la rabbia, la tristezza, la paura, nascono dalla condizione che stiamo sperimentando e sono del tutto normali.

Manca la nostra quotidianità, come *farendone a scatti, incontrarsi con gli amici, uscire per una passeggiata, andare a ballare, fare attività sportiva, vedersi, sorridersi ed abbracciarsi. Per questo potremmo sentirci confusi, disorientati ed arrabbiati.*

Di seguito troverai un elenco di attività che ti potranno essere utili per affrontare la giornata e le emozioni che stai vivendo.

Sono suddivise in quattro aree, alcune a te più affini e altre meno. Ricordati che tutte sono utili e fondamentali!

Per questo, sii curioso, sperimenta, divertiti e se ti trovi in grande difficoltà, chiedi aiuto ero cambia attività!

**1) AREA FISICA
FACCIO, MI MUOVO, PRODUCO**

- Tira fuori l'artista che è in te! Dipingi o disegna.
- Metti un pochino di ordine sulla tua scrivania, approfittane per sistemare la stanza, elimina o aggiungi nuovi dettagli al suo interno.
- Fai attività fisica in casa seguendo dei tutorial.
- Sistema i tuoi documenti più importanti o le foto a cui tieni e catalogale.
- Fai pulizia tra i tuoi social.
- Fai del buon giardinaggio, sistema le piante che hai o semina di nuove.
- Segui tutorial sulla fotografia.
- E' tempo di ordinare la tua libreria, magari suddividendo i libri in ordine alfabetico, oppure per argomento.
- Usa il tuo talento per costruire qualcosa. Puoi darti al bricolage!
- Se è tanto tempo che rimandi un compito, è giunto il tempo di portarlo a termine.
- Se hai degli oggetti in casa da sistemare, prova ad aiutare nella riparazione.
- Aiuta a sistemare il garage, il ripostiglio o il cassetto dove di solito finisce tutto.

**2) AREA DELLA CONOSCENZA
PENSO, INVENTO, SCOPRO, IMPARO**

- Dedica del tempo al tuo strumento musicale. Puoi anche diletterti imparandone uno nuovo.
- Immergiti nella lettura di un libro.
- Prepara pop - corn e patatine e rilassati davanti a un film.
- Lo sapevi che ci sono musei che puoi visitare tramite internet? Scopritelo.
- Impara una nuova lingua straniera.
- Perché non inizi a scrivere un blog?
- Se hai letto un libro poco entusiasmante, prova a riscrivergli un finale alternativo.
- E' arrivato il tempo di tirar fuori le tue abilità di scrittura!
- Componi un romanzo o un libro di avventura!
- Leggi un fumetto e consulta gratuitamente su Feltrinelli Comics.
- Impegnati nelle attività scolastiche che ti sono richieste, ricordati di chiedere aiuto se ti trovi in difficoltà.
- Inventa il tuo ricettario, prendendo spunto da alcune ricette che trovi su molti siti di internet.
- Visite altre meraviglie del mondo stando a casa, magari attraverso dei documentari sul web.
- Tieniti aggiornato sull'emergenza che stiamo vivendo. Usa con intelligenza i mezzi che abbiamo a disposizione. Attenzione alle Fake news.

**3) AREA DELLA CURA DEL SE' E DEL PROPRIO BENESSERE
MI RILASSO**

- Ascolta buona musica a seconda dei tuoi gusti.
- Prova a realizzare la tua scatola dei ricordi, dove potrai inserire pensieri, oggetti, regali che hai vissuto e ricevuto.
- Segui un corso di trucco on line.
- Sogna in grande, disegna una mappa dei viaggi che ti piacerebbe fare.
- Prendi dei post it colorati. A fine e inizio giornata scrivi su di essi pensieri positivi!
- Quando ti senti "tesa" fatti una bella doccia o un bagno rilassante, mettili la crema profumata sul corpo, fatti una maschera di bellezza.
- Quando ti senti "teso" fatti una doccia calda o un bagno ascoltando buona musica, e perché no, cantando con gusto.
- Impara l'arte della meditazione seguendo dei tutorial sulla visualizzazione guidata.
- Riposa, prenditi del tempo per te, concediti un pò di gentilezza.
- Inizia a scrivere un diario personale.

**4) AREA DELLE RELAZIONI
CONDIVIDO, MI CONFRONTO, MI DIVERTO**

- Fai telefonate e video chiamate alle persone a te care e agli amici.
- Cucina dei piatti particolari con l'aiuto degli adulti in casa.
- Dedica il tuo tempo anche al tuo animale domestico.
- Approfittane per giocare con dei giochi di società in casa.
- Organizza una festa o un incontro conviviale con gli amici su zoom.
- Componi una canzone e inviala a qualche amico che suona uno strumento. Potrebbe essere l'inizio di una super band.
- Divertiti a giocare on line con gli amici.
- Contatta un amico che magari non senti da tanti anni.

BUONA PRATICA!

Questo tempo particolare terminerà e porterà nuove speranze!

TdRP Veronica Sciortino
TdRP Ambra Svanera

ASST Spedali Civili - Pavia

iniziative



GRUPPI TERAPEUTICI PER IL PERSONALE E DISPONIBILITÀ PER LA POPOLAZIONE

Con riferimento alle iniziative di ascolto psicologico avviate presso l'ASST di PAVIA a fronte dell'emergenza da Covid-19, si segnala che: il Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze ha offerto, a partire da lunedì 16 marzo 2020 la possibilità di colloqui con psicologi o psichiatri, entrambe le figure formate alla psicoterapia.

Inizialmente questa possibilità è stata offerta a tutti i dipendenti di ASST Pavia. A partire da lunedì 23 marzo, in seguito ad una settimana di "pilot-test", si è ampliata la popolazione destinataria, includendo le persone Covid-19 positive, dimesse dalle strutture di ASST, quelle sottoposte a quarantena, ed i familiari di persone decedute in seguito a Covid-19.

Abbiamo ricevuto numerose richieste da parte di operatori sanitari, pazienti e familiari, alle quali siamo riusciti a fare fronte. La maggior parte degli interventi si è svolta con colloqui individuali, prevalentemente da remoto; in aggiunta sono stati effettuati anche alcuni gruppi terapeutici con operatori di Pronto Soccorso e reparti Covid-19: in tali occasioni si è trattato di piccoli gruppi, tenuti in ambienti adeguati, che consentissero il distanziamento sociale necessario.

In ogni caso, il riscontro da parte degli utenti è stato positivo.



◆ **Progetti d'ascolto:**

Usl Toscana.....p. **24**
sud est



TOSCANA

← [Torna all'indice](#)

SERVIZIO DI ASCOLTO E SUPPORTO PSICOLOGICO DELL'USL TOSCANA SUD EST

Numero verde a disposizione anche dei cittadini attività

Grosseto - È attivo il servizio di ascolto e supporto psicologico promosso dall'Azienda USL Toscana sud est attraverso le unità operative di Psicologia delle province di Grosseto, Arezzo e Siena.

Il supporto psicologico telefonico è stato da poco esteso a tutti i cittadini della AUSL Toscana sud est. Dedicato inizialmente agli operatori sanitari aziendali e a tutti i dipendenti delle strutture socio sanitarie del territorio impegnati nell'emergenza Covid-19, il numero 800 336988 sarà a disposizione di chiunque ne avesse bisogno.

Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 18, e il sabato dalle 10 alle 13. Chiamando l'800 336988, le persone saranno messe direttamente in contatto con uno degli psicologi dell'Unità Operativa della loro provincia.

Oltre al numero verde, l'Azienda mette a disposizione anche un indirizzo mail, uno per provincia, a cui è possibile scrivere per essere ricontattati.

- supportopsycovidgr@uslsudest.toscana.it (Grosseto)
- supportopsycovidsi@uslsudest.toscana.it (Siena)
- supportopsycovidar@uslsudest.toscana.it (Arezzo)

L'ASL Toscana sud est ha inteso estendere quindi il servizio a tutti i cittadini, per mettere a disposizione un punto d'ascolto qualificato e un supporto psicologico a tutta la popolazione che sta vivendo le conseguenze di un'importante situazione di isolamento sociale (lockdown), dato dalla pandemia da coronavirus.

Un numero di telefono dedicato anche a famiglie in quarantena, agli anziani, ai nuclei familiari con membri in sorveglianza attiva, alle persone che vivono da sole.

La psicologia aziendale accanto a chi in questo momento soffre, cittadino o operatore sanitario, affinché tutti possano sentirsi sostenuti ed un po' meno soli. Il marcato livello di stress a cui i sanitari e cittadini sono sottoposti infatti, richiede un'importante attenzione affinché la loro vita privata e familiare, possa proseguire a favore del migliore benessere psicologico possibile.





**INSIEME PER CONDIVIDERE
HELP - LINE : 800.336988**

DEDICATO ALL'EMERGENZA COVID19

**UN SERVIZIO DI ASCOLTO
E SUPPORTO PSICOLOGICO
PER GLI OPERATORI SANITARI
DELL'AZIENDA
USL TOSCANA SUD EST
I CITTADINI DELLE PROVINCE
DI SIENA, AREZZO, GROSSETO**

**ATTIVO DAL LUNEDI' AL VENERDI'
DALLE ORE 9.00 ALLE ORE 18.00
IL SABATO DALLE ORE 10.00 ALLE ORE 13.00
OPPURE SCRIVI A:**

**SUPPORTOPSYCOVIDSI@USLSUDEST.TOSCANA.IT
SUPPORTOPSYCOVIDGR@USLSUDEST.TOSCANA.IT
SUPPORTOPSYCOVIDAR@USLSUDEST.TOSCANA.IT**

SARAI IMMEDIATAMENTE CONTATTATO

A CURA DELLE UNITÀ
OPERATIVE DI PSICOLOGIA
USL TOSCANA SUDEST





LAZIO

◆ *Progetti d'ascolto:*

Asl Roma 4p. **26**



Progetto di ascolto psicologico

Vicino a Voi... insieme



Progetto di ascolto psicologico "Vicino a voi insieme"

3482504158

Lun, Mar, Mer, Gio e Ven dalle 10.00 alle 13 e dalle 14.00 alle 17.00.

3456143980

Lun, gio e ven dalle 14.30 alle 16.30, mar e mer dalle 10.00 alle 12.00.

3452691977

Lun, gio dalle 10.00 alle 13.00.

Mail: viadallapaura@aslroma4.it,



**REGIONE
LAZIO**





◆ **Progetti d'ascolto:**

Azienda.....p. **28**
Sanitaria
Locale
di Matera



Azienda Sanitaria Locale di Matera

iniziative e servizi



EMERGENZA CORONAVIRUS

Sostegno psicologico

Nell'Azienda Sanitaria Locale di Matera, relativamente al sostegno psicologico per l'emergenza Coronavirus, è stata realizzata l'iniziativa che segue:

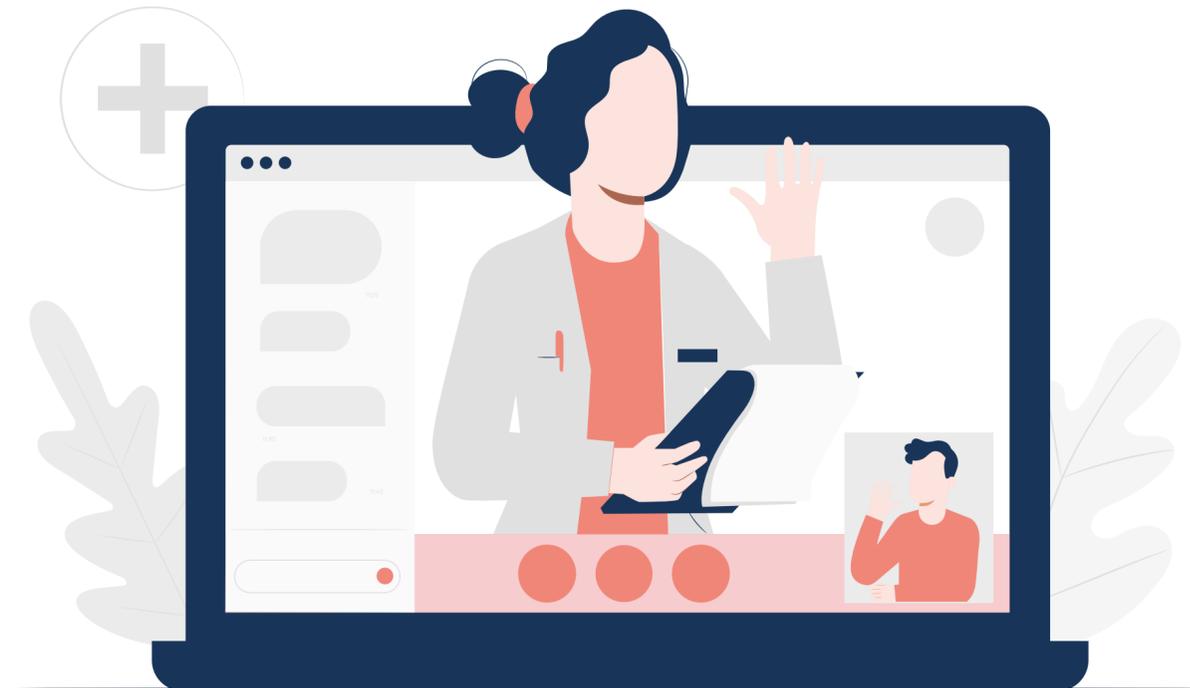
Per l'emergenza Coronavirus gli psicologi dell'unità operativa complessa di Psicologia Clinica dell'ASM, diretta dalla dr.ssa Giovanna Casamassima, e che è compresa nel Dipartimento di Salute Mentale, direttore dr.ssa Lucia D'Ambrosio, offrono un sostegno psicologico telefonico alla comunità civile e socio-sanitaria, in attesa delle attività di routine.

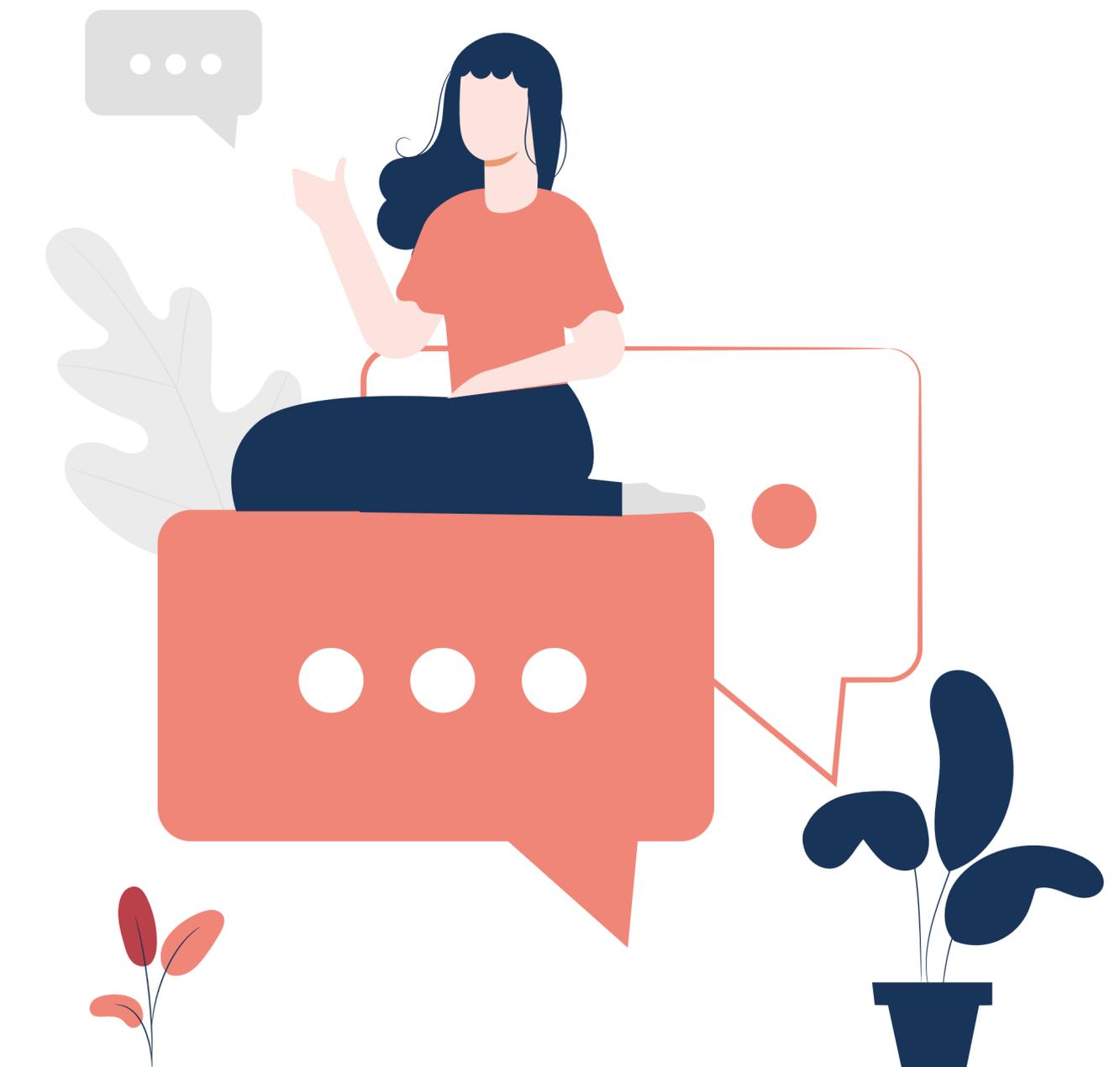
Tale servizio sarà attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 13.00 ai seguenti numeri:

- 3295832546 (Dott.ssa G. Casamassima);
- 3295832793 (Dott.G. Benevento);
- 0835/253734 (Dott.ssa L. Castellaneta);
- 3295832553 (Dottssa M.A. Celano);
- 3295832780 (Dott. S. Gentile);
- 0835/253952 (Dott.G. Palmieri).

L'emergenza sanitaria causata dalla pandemia del Coronavirus sta incidendo in maniera significativa sul benessere emotivo della collettività. In questo stato di allerta una delle reazioni più comuni è quella di provare paura, ansia, agitazione e sensazione di smarrimento. Inoltre l'azione di contrasto alla diffusione del Coronavirus, impone di seguire un attento codice di comportamento, che implica però un forte senso di solitudine e un significativo disagio per il senso di isolamento che ne deriva.

Alleviare il senso di disagio acuto, incentivare condotte auto-protettive e di adattamento attivo, aiutare nello sviluppo di risposte resilienti (valorizzazione dei punti di forza personali, stimolo a costruire una prospettiva sul futuro), trasmettere speranza e rinforzare aspettative realistiche di soluzione positiva del problema, è in questo momento indispensabile.





◆ *Progetti d'ascolto:*

ASP Ragusap. **30**



SICILIA

← [Torna all'indice](#)

ASP Ragusa

iniziative

ASP RAGUSA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
U.O.C. Psicologia

GESTIRE LO STRESS EMOTIVO

OPUSCOLO

Consigli sulla gestione delle implicazioni psicologiche derivate dall'emergenza covid-19

UCS
comuni azione

Clicca per sfogliare PDF

ASP RAGUSA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

PRONTO SOCCORSO PSICOLOGICO PERSONALE SANITARIO OSPEDALIERO

EMERGENZA CORONAVIRUS

Nell'emergenza covid-19 il personale sanitario ha un compito di cura in condizioni di particolare ed elevata criticità: il rischio di contagio, l'intensità della pressione lavorativa, l'eventuale decesso del paziente, la difficoltà di gestire le relazioni con i familiari, costretti a stare lontani dai loro congiunti posti in isolamento, sottopongono gli operatori a forti tensioni psicologiche che possono trasformarsi in un vero e proprio stress traumatico.

Al fine di mitigare l'impatto dell'emergenza covid-19 sul personale sanitario ospedaliero dell'Azienda, il Servizio di Psicologia Ospedaliera dell' U.O.C. Psicologia garantisce assistenza psicologica telefonica attraverso la seguente modalità:

CONTATTI

Dirigente Psicologo Dr. Antonio Roberto CASCIO 0932 234928	Dirigente Psicologo Dr. Giovanni NICASTRO 0932 448612 333 1554260		Lunedì 8.30 - 13.00 Martedì 8.30 - 17.00 Mercoledì 8.30 - 13.00 Giovedì 8.30 - 17.00 Venerdì 8.30 - 13.00
---	--	--	---

UCS



Report dal 16 al 27 Marzo 2020



Report dal 30 Marzo al 5 Aprile 2020

ASP Ragusa

report



Report dal 06 al 12 Aprile 2020



Report dal 14 al 19 Aprile 2020

ASP Ragusa

comunicato stampa



WEB COVID-19:

uno strumento a portata di mano

L'Italia risulta essere ad oggi al settimo posto al mondo per numero di contagiati, ricoverati e deceduti. È un numero di persone che nel mese di gennaio, con l'epidemia in Cina al massimo del contagio, nessuno in Italia immaginava di raggiungere. I giornali, i media, i politici, rassicuravano che in Italia non sarebbe potuto accadere. Le comunicazioni inizialmente rassicuranti per i cittadini arrivavano con un crescendo via via più drammatico a partire dal 23 febbraio quando, in seguito alla scoperta di diversi focolai in due ospedali della Lombardia e in un paese del Veneto, furono istituite alcune zone rosse con l'obbligo della quarantena. Dopo pochi giorni, l'11 marzo, fu decretata la chiusura completa di tutte le attività in Italia.

Il totale dei contagi fino al 15 giugno su scala globale è riferito a 7.914.866 persone. Il numero dei decessi (sempre su scala globale) è di 433.472. I paesi coinvolti dall'epidemia sono 188. Nella scala l'Italia è settima (236.989 contagiati e 34.345 decessi) dopo Stati Uniti, Brasile, Russia, India, Regno Unito e Spagna (**fonte Johns Hopkins University of Medicine**). Ad oggi i positivi in Italia sono 26.274 e guariti 176370 (**fonte Ministero Salute**).

Da questi eventi dobbiamo attenderci un notevole impatto psicologico sulla popolazione, con un sicuro aumento del numero di casi insorgenza di ansia e di depressione, (vedi l'Eco di Bergamo del 10 giugno **«Ansia post Covid, casi gravi a Bergamo»**). I risultati dello studio dell'Istituto di ricerca 'Mario Negri' ad epidemia conclamata rilevava, in un sondaggio condotto su 20.000 questionari, la presenza di gravi sofferenze quali depressione, ansia e sintomi fisici nella metà delle persone.

Il periodo di quarantena e poi di restrizioni appena vissuto fatto di isolamento sociale, mancanza di relazioni interpersonali, perdita del lavoro, cassa integrazione, mancanza di contatti sociali reali, solitudine, impedimento del movimento fisico e della possibilità di godere di spazi all'aria aperta, perdita di abitudini quotidiane, convivenze difficili per le coppie in crisi, restrizioni forzate

per le famiglie con bambini, disagi aggiuntivi per i disabili e i malati cronici che non hanno avuto accesso o accesso difficoltoso alle cure e ai trattamenti consueti; infine l'utilizzo intensivo di lavoro a casa con internet, compreso il lavoro scolastico per docenti e discenti di tutti gli ordini e gradi dell'istruzione, ha comportato livelli di stress della popolazione mai sperimentati in precedenza. Pertanto l'individuazione di interventi preventivi specifici per affrontare tali disagi è in questo momento un obiettivo prioritario dell'ASP di Ragusa che a tale scopo promuove la **Web App Psycho-Covid 19** per l'autovalutazione dello stato di equilibrio psicologico.

Aiutare le persone ad **autovalutare il proprio livello di stress** in questo periodo di Pandemia permette loro di avere un'informazione corretta tale da consentire un'eventuale richiesta di supporto professionale.

Il questionario è formato da 20 affermazioni che descrivono stati di disagio psico-fisico (ad es. presenza di sintomi psico-fisici pericolo di ammalarsi, di incertezza sul futuro, di distanziamento interpersonale, di perdita di interessi, di solitudine, di emozioni negative ecc.). Questo strumento offre una indicazione del proprio stato di equilibrio psicologico che può essere approfondito da uno psicologo, soprattutto nel caso si superi un dato punteggio.

Non ha finalità di diagnosi, prognosi, trattamento o attenuazione di difficoltà psicologiche. Questo strumento è stato curato dal dr. Vito Tummino Presidente della Federazione delle Società di Psicologia e dal dr. Franco Vimercati Presidente della Federazione delle Società Medico-scientifiche italiane e discusso con il **dr. Salvatore Guastella Psicologo e Psicoterapeuta E Direttore Di Federsanità Anci Sicilia**, oltre a numerose personalità che formano il comitato scientifico.

L'auspicio è che ogni iniziativa tendente ad offrire ai cittadini opportunità di arricchimento culturale per affrontare questa pandemia va supportata ed implementata solo così si può iniziare a superare il trauma in atto presente in ognuno.



 **SANITÀ 4.0**
LE AZIENDE SANITARIE DIALOGANO

Supplemento a Sanità 4.0

