

LINK: <http://www.vicenzatoday.it/benessere/salute/coronavirus-stress-supporto-psicologico-numero-verde-regione-veneto.html>

VICENZA TODAY ≡

Benessere [ALIMENTAZIONE](#) [CURA DELLA PERSONA](#) [FITNESS](#) [SALUTE](#)

Salute

Coronavirus tutti chiusi in casa: come gestire lo stress

Consigli e numeri utili da chiamare per ricevere supporto psicologico durante l'emergenza Covid-19



Manuela Donà
26 MARZO 2020 12:30



L'emergenza sanitaria che stiamo vivendo a livello nazionale ha destabilizzato le vite di tutti noi, in primis facendoci cambiare drasticamente quelle che erano le nostre abitudini, il lavoro, l'allenamento in compagnia, l'aperitivo della domenica sera, una chiacchierata con i nonni.

Inevitabilmente c'è chi affronta il periodo buio con una sana dose di ottimismo e speranza e chi, invece, si lascia travolgere da dubbi, ansie e paure. È per questo motivo che, sia a livello nazionale che regionale sono state attivate diverse iniziative di sostegno e supporto online gratuito.

In questo periodo di emergenza Coronavirus - in cui le persone sono state chiamate alla responsabilità di non uscire (se non per mera necessità) - di quarantena, di isolamento, è più che mai importante mantenere

APPROFONDIMENTI



Attenzione anche a Vicenza: come riconoscere il coronavirus

16 marzo 2020



Coronavirus: sintomi, contagio, come proteggersi

11 marzo 2020



I più letti



1 **Attenzione anche a Vicenza: come riconoscere il coronavirus**



2 **Coronavirus: sintomi, contagio, come proteggersi**



3 **Il ragno violino è il più pericoloso: si trova anche a Vicenza**

Consigli per il benessere



Tutto quello che c'è da sapere sul coronavirus: quali sono i sintomi, come si trasmette, come proteggersi e le nuove restrizioni in atto in Italia



Attrezzi per i nuotatori che vogliono allenarsi in casa



Tutti gli accessori per fare fitness a casa



Le migliori creme per mani morbide ed idratate da acquistare on line



Il metodo infallibile, e fai da te, per aggiustare un'unghia rotta



Pedana vibrante: funziona davvero?

l'equilibrio psicologico.

CONSIGLIO NAZIONALE ORDINE PSICOLOGI - Il Vademecum psicologico: Coronavirus per cittadini **Mantenere le relazioni sociali rimanendo a distanza**

Nella vostra sfera familiare, di amici, di colleghi, di conoscenti, individuate i contatti su cui fare affidamento. Accordatevi per seguire quotidianamente almeno uno o due chiamate o videochiamate in modo da poter mantenere il contatto anche con l'esterno della vostra abitazione e della vostra quotidianità. Questi riferimenti potrebbero non essere alla portata di tutte e tutti, specialmente nel caso di persone che vivono sole e/o isolate con problemi di fiducia nel prossimo, conflittualità pregressa, assenza di riferimenti di fiducia: in seguito vi daremo i riferimenti degli specialisti da contattare e a cui far riferimento.

Inoltre, qualora foste a conoscenza di persone che hanno pregressa tendenza all'autoisolamento e/o prive di riferimenti e/o che vivono isolate per anzianità o per altre ragioni, tentate di andare loro incontro comunicando loro i numeri utili di riferimento e i numeri di emergenza, nel caso in cui dovessero aver bisogno di aiuto, psicologico e non.

Impostare una routine

Le abitudini quotidiane sono state stravolte, è indubbio. Ciò può condurre alla "perdita della bussola" nelle semplici azioni quotidiane, con il rischio di rimanere a letto o sul divano anche laddove non sussista uno stato di stanchezza o necessità di riposo. È essenziale riprogrammare la propria routine, e rispettare in modo rigoroso gli orari decisi: anche questo è un richiamo alla responsabilità, ma è una responsabilità che assumete nei confronti di voi stessi. Pertanto oltre a programmare telefonate o videochiamate con contatti di fiducia, il tempo quotidiano deve e può essere impiegato per svolgere altre attività.

Mantenere l'igiene personale

È importante lavarsi quotidianamente, non solo le mani. Prendetevi cura di voi e di chi vi sta vicino, nel caso in cui viviate con qualcuno. Mantenete una rigorosa e corretta igiene intima e igiene orale (i dentisti, come altri professionisti sanitari, lavorano a ranghi ridotti e a scaglioni e pertanto è indispensabile non lasciarsi andare a pratiche scorrette o lascive).

Non saltare i pasti

Non andrebbe mai fatto a prescindere, ma restando a casa a taluni potrebbe succedere. Al contempo razionalizzate e non abusate né di cibo, né di caffeina, né di alcool, né di sigarette: un conto sono i piccoli sfizi, ma tentare di colmare i vuoti con questi prodotti, sul lungo periodo, è pericoloso per la vostra salute.

Rispettare gli orari di lavoro da casa

Chi sta temporaneamente lavorando da casa rispetti rigorosamente gli orari di lavoro: mettersi sulle spalle una mole di lavoro superiore solo perché «tanto



Coronavirus: scopri perchè l'igiene del corpo è importante

9 marzo 2020



Coronavirus: il cibo per rafforzare il sistema immunitario

12 marzo 2020



Emergenza Coronavirus: cos'è il tampone e a chi viene fatto

23 marzo 2020

non si ha altro da fare» significa togliere tempo a tutte le restanti attività che possono giovare psicologicamente alla sfera individuale e, produttivamente parlando, inficiare la resa e la qualità del lavoro.

Dedicare tempo allo svago

Leggere, scrivere, disegnare, ascoltare musica, cucinare, guardare film, serie tv, giocare (sì, vale anche per gli adulti) e svolgere attività fisica dentro casa è possibile ed è importante per non farsi sopraffare dalla paura o dalla noia. A ciò si può aggiungere la possibilità di ottimizzare gli spazi della casa: riordinare armadi e dispense ed eliminare il superfluo.

Pulire casa

Come consigliato dall'Istituto superiore di sanità è altrettanto importante prendersi cura degli ambienti chiusi in cui viviamo o lavoriamo. È essenziale garantire il ricambio dell'aria negli ambienti e pulire adeguatamente tutte le superfici (con i prodotti adatti, pertanto leggete bene le istruzioni riportate sulle etichette, evitate contatti con gli occhi e bocca e usate guanti di protezione) e prestare massima attenzione agli impianti di ventilazione.

I cambiamenti

Come sostenuto dallo stesso Istituto Superiore di Sanità e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, in questo periodo è normale sentirsi tristi, confusi e spaventati. Lo stress e l'ansia, inoltre, non colpiscono solo gli adulti, ma anche i bambini, che possono diventare più agitati, inquieti e insistenti. E' nostro dovere aiutarli, perché anche loro hanno bisogno di essere rassicurati, di avere spiegazioni riguardo la situazione e di essere ascoltati dagli adulti. Per tutti, poi, è opportuno arginare queste emozioni negative, non dargli spazio nelle nostre menti.

I rimedi dell'OMS

Ecco una lista di alcuni semplici rimedi proposti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che possono aiutare durante la clausura:

- è normale sentirsi tristi, stressati, confusi o spaventati durante una crisi. Parlare con persone di cui ti fidi ti può aiutare. Contatta gli amici e la famiglia.
- Se devi rimanere a casa, mantieni uno stile di vita sano - dieta corretta, sonno, esercizio fisico - e i contatti sociali con i tuoi cari e i tuoi amici via e-mail e telefono.
- Se ti senti sopraffatto dall'angoscia, parla con un operatore sanitario o con un consulente. Raccogli le informazioni che ti possano aiutare a determinare con precisione il rischio in modo da poter prendere precauzioni ragionevoli. .
- Cerca di limitare la preoccupazione e l'agitazione riducendo il tempo che tu e la tua famiglia trascorrete guardando o ascoltando i media che percepisci come sconvolgenti.

- Ricorda come in passato hai affrontato le avversità della vita per gestire le tue emozioni durante il momento difficile di questa emergenza.

Supporto psicologico Regione Veneto

In Veneto è attivo il **Numero Verde 800.33.43.43, attivo tutti i giorni, 24 ore su 24**. Il servizio è a disposizione di tutti i cittadini che stanno vivendo situazioni di preoccupazione (per sé e per i propri cari), necessitano di un supporto.

Inoltre, la facoltà di Psicologia dell'Università di Padova ha attivato il servizio Emergenza-Psicologi online. Per fissare un colloquio via Skype è sufficiente scrivere all'indirizzo email: emergenza [PUNTO] psicologionline [PUNTO] dpss [CHIOCCIOLA] unipd [PUNTO] it . Il servizio sarà aperto dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 18.00. Nei prossimi giorni verrà attivata anche una linea di supporto telefonico.

Gestire l'ansia e aiutare a modificare gli stili di vita, il Coronavirus è diventato a causa della chiusura in casa da emergenza sanitaria una fonte di destabilizzazione psicologica..

Sostieni VicenzaToday

Caro lettore, dall'inizio dell'emergenza sanitaria i giornalisti di VicenzaToday ed i colleghi delle altre redazioni lavorano senza sosta, giorno e notte, per fornire aggiornamenti precisi ed affidabili sulla **epidemia Covid-19**. Se apprezzi il nostro lavoro, da sempre per te gratuito, e se ci leggi tutti i giorni, ti chiediamo un piccolo contributo per supportarci in questo momento straordinario. Grazie!

Scegli il tuo contributo:

5€

10€

25€

50€

scegli importo



ARGOMENTI: coronavirus numero verde ordine degli psicologi

regione veneto stress supporto psicologico vicenza

f Condividi

Tweet

