



EMERGENZA COVID-19

RIPARTIRE DALLA VICINANZA

PER LA CURA DEL BENESSERE COLLETTIVO

SOMMARIO

1. PREMESSA.....	3
2. DESCRIZIONE E AZIONI DEL PROGETTO.....	4
AZIONI E INTERVENTI SPECIFICI PER TIPOLOGIA DI SOGGETTI.....	5
AZIONI E INTERVENTI RIVOLTI A TUTTI GLI UTENTI.....	8
3. DESTINATARI.....	9
4. OBIETTIVI E RISULTATI ATTESI.....	9
5. MONITORAGGIO E VALUTAZIONE.....	9
MONITORAGGIO.....	10
VALUTAZIONE.....	10
6. FIGURE PROFESSIONALI COINVOLTE.....	10

1. PREMESSA

La pandemia da Covid-19 sta mettendo a rischio sempre di più anche il benessere mentale delle persone, facendo sentire i suoi pesanti effetti a livello psicologico. Insonnia, depressione, ma pure disturbi psichici più gravi, sono le manifestazioni di quello che gli psichiatri definiscono il nuovo e dilagante **“trauma da pandemia”**, che può lasciare segni fino a 30 mesi e mette a rischio un italiano su tre. E' questo il quadro che emerge da una revisione sistematica della Società Italiana di Psichiatria degli studi pubblicati sul tema Covid e salute mentale, a un anno dall'inizio della pandemia a livello mondiale.

Questa situazione, avvertono gli esperti, lascia i suoi segni profondi sulla psiche, rischiando di compromettere anche a lungo termine benessere e salute mentale, non solo dei pazienti guariti dal virus, degli operatori sanitari e delle famiglie delle vittime, ma di tutte le persone che anche solo indirettamente stanno subendo i colpi di un anno e mezzo di emergenza sanitaria da Covid-19.

Il rischio più diffuso è vivere l'esperienza pandemica in modo traumatico, manifestando il cosiddetto **“disturbo post-traumatico da stress”**, con sintomi cronici o persistenti che vanno da insonnia a incubi ed ansia.

Chiusi in casa o comunque con una vita sociale limitata, costretti ad inventare nuove forme dell'esistenza, obbligati a condividere spazi a volte scomodi e ristretti in famiglia, le persone si sono trovate alle prese con una forte **“emergenza emotiva”**.

Una revisione recente degli studi sugli effetti negativi della quarantena e misure simili sulla salute mentale ha evidenziato che negli individui in condizione di isolamento fisico erano altamente presenti sintomi di depressione, disturbi dell'ansia e dell'umore, dello stress post-traumatico, dei disturbi del sonno, panico, poca autostima, mancanza di autocontrollo.

Tra gli effetti collaterali più evidenti conseguenti al lockdown per molti, anche tra coloro che non avevano mai sofferto prima di disturbi psicologici particolari, vi è la cosiddetta **“sindrome della capanna o del prigioniero”**, ossia la paura di uscire e lasciare la propria casa, il luogo che per mesi ci ha fatto sentire al sicuro, al riparo da qualsiasi pericoloso agente esterno.

Nella popolazione generale sono le donne la categoria più a rischio, probabilmente perché il lockdown ha pesato più che mai su di loro, sia come madri sia come lavoratrici.

Lo stress dovuto alla pandemia può produrre paura e preoccupazione per la propria salute e quella dei parenti, cambiamenti nel sonno o nei modelli alimentari, difficoltà di

concentrazione, maggiore uso di alcol, tabacco o altre droghe e può portare ad un peggioramento dei problemi di salute cronici.

Il malessere psichico dilagante legato alla pandemia, le incertezze socioeconomiche e anche la consapevolezza di dover convivere a lungo con il virus, secondo gli esperti, vanno presi in carico subito, con tutti i mezzi a disposizione, pena il rischio di trovarsi di fronte a un boom di nuove diagnosi di disturbo post-traumatico, che a sua volta può compromettere anche la salute fisica delle persone.

2. DESCRIZIONE E AZIONI DEL PROGETTO

Il personale della Cooperativa, che opera nel Centro Diurno per malati mentali, ha effettivamente riscontrato la corrispondenza tra i sintomi manifestati dagli utenti a causa della pandemia e quelli elencati negli studi presentati dagli psichiatri sul tema Covid e salute mentale.

Anche molti degli altri soggetti, affetti da disturbi psichici o con disagio sociale, seguiti a domicilio dagli operatori della Cooperativa o coinvolti in altre iniziative, hanno manifestato sintomi e disturbi legati al perdurare dell'emergenza sanitaria e alla condizione di isolamento sociale e relazionale.

Sin dall'inizio della diffusione del Coronavirus, ma soprattutto dopo i periodi di lockdown o con restrizioni alla vita sociale, molti degli utenti e degli altri soggetti seguiti hanno evidenziato un peggioramento delle patologie psichiche già esistenti, e/o sviluppato e acuito altri sintomi, quali:

- stress
- depressione
- irritabilità
- insonnia
- paura
- confusione
- rabbia
- frustrazione.

I soggetti più colpiti sono stati sicuramente quelli:

- con minor capacità di adattamento ai cambiamenti;
- inclini all'ansia e all'ipocondria;

- che soffrivano anche in precedenza di fobie e altri disturbi psichiatrici;
- che si trovavano in condizioni socio-economiche svantaggiate.

Gli effetti negativi della pandemia sono stati riscontrati anche dagli operatori del Dipartimento di Salute Mentale e dagli operatori dell'Ufficio di Piano di Sondrio nella maggior parte degli utenti che hanno rispettivamente in carico.

Durante i frequenti incontri tra il personale della Cooperativa e quello dei Servizi territoriali è stata condivisa l'importanza di non sottostimare la gravità degli effetti della pandemia sulla salute mentale e fisica: più tende a cronicizzarsi e maggiore è la probabilità che lasci il segno.

I Servizi territoriali hanno riferito che, a causa del protrarsi dell'emergenza sanitaria, sono diversi gli utenti che avrebbero bisogno di un sostegno a domicilio, ma che il loro personale non è in grado di assicurare gli interventi necessari in tempi brevi.

Con la realizzazione di questa iniziativa la Cooperativa intende rispondere a tale bisogno e dare una risposta concreta all'emergenza "sommersa" causata dalla pandemia Covid-19, attraverso l'attivazione di una serie di interventi di sostegno, rivolti a soggetti con fragilità, finalizzati a combattere la solitudine, la paura, l'ansia e l'incertezza, e affrontarle prima che sfocino in disturbi seri e a lungo termine.

In accordo con i Servizi territoriali sono previsti interventi e modalità operative diversi a seconda che il soggetto beneficiario sia un utente del Centro Diurno, sia già conosciuto dagli operatori della Cooperativa, in quanto seguito a domicilio o coinvolto in altre iniziative sociali, o che sia un nuovo soggetto da prendere in carico.

AZIONI E INTERVENTI SPECIFICI PER TIPOLOGIA DI SOGGETTI

❖ Utenti del Centro Diurno per malati mentali

Nell'ambito del Centro Diurno è già da tempo che l'équipe della Cooperativa, costituita dagli educatori, psichiatra e psicologa, sta lavorando per contenere le paure, le incertezze, lo stress, manifestati dagli utenti, e per aiutarli a riprendere le abitudini e la routine quotidiana.

Nonostante il supporto continuo, alcuni di loro fanno ancora fatica a uscire di casa, a riattivare le vecchie abitudini, a riprendere i rapporti sociali, tra l'altro già limitati prima del Covid.

Gli interventi programmati rivolti a questi soggetti sono principalmente mirati a superare la paura verso il mondo esterno, acquisire sicurezza, e a riprendere i ritmi della vita precedenti la pandemia.

Gli utenti verranno accompagnati e stimolati a compiere alcune semplici attività della vita quotidiana, che per molti di loro risultano ancora difficili, quali:

- fare la spesa
- prendere un caffè al bar
- fare una passeggiata in città
- far visita ad amici e parenti
- frequentare luoghi affollati (mercato, chiese, ecc.).

❖ **Soggetti fragili già seguiti al domicilio o coinvolti in altre iniziative sociali**

In questa situazione di incertezza, di continuo cambiamento e di attesa del ristabilirsi della normalità, sono diversi i soggetti già seguiti a domicilio o coinvolti in altre iniziative sociali che hanno manifestato i sintomi legati alla pandemia. Ciò è stato riscontrato soprattutto tra quelli che soffrivano già di disturbi psichici, che vivono da soli, e che si trovano in condizioni socio-economiche svantaggiate.

Per i soggetti affetti da patologie psichiatriche, già seguiti e supportati da personale specializzato, in quanto in carico al Dipartimento di Salute Mentale, gli operatori della Cooperativa dovranno effettuare i seguenti interventi:

- monitorare la persona e segnalare improvvisi peggioramenti delle condizioni psicologiche affinché i Servizi di riferimento possano intervenire in modo tempestivo ed evitare un aggravamento del quadro clinico;
- accompagnare e supportare il soggetto per aiutarlo a riattivare la vita sociale, a riprendere le abitudini e le attività quotidiane, ristabilendo il più possibile le condizioni pre-pandemia.

Le azioni previste sono le stesse già programmate per gli utenti del Centro Diurno.

Per gli altri soggetti fragili in carico all'Ufficio di Piano di Sondrio gli operatori della Cooperativa dovranno valutare prima di tutto se necessitano di un supporto specialistico mirato o se sono sufficienti gli interventi programmati di sostegno a domicilio.

Per coloro che manifestano un'esagerata paura di ammalarsi e/o presentano sintomi, quali ansia, frustrazione, irritabilità, ecc. molto accentuati e persistenti, l'operatore dovrà adoperarsi affinché prendano coscienza del loro stato di salute, e convincerli a farsi seguire da uno specialista, al fine di evitare un peggioramento dello stato psicologico e la cronicizzazione dei sintomi.

Per tutti i soggetti sono previsti interventi di sostegno volti a promuovere il benessere e a migliorare la gestione della crisi, a tenere sotto controllo ansie e paure, e quindi fare in modo che possano superare:

- il terrore verso il mondo esterno
- la paura di ammalarsi
- il timore di contagiare i propri cari
- la convinzione di non ritrovare più il mondo che conoscevano prima.

Gli operatori dovranno individuare le strategie più efficaci per favorire un ritorno graduale alla vita di prima e ricostruire la fiducia.

❖ **Nuovi soggetti segnalati dai Servizi territoriali**

Su segnalazione dei Servizi territoriali (Dipartimento di Salute Mentale e Ufficio di Piano di Sondrio) gli operatori della Cooperativa seguiranno a domicilio alcuni soggetti che hanno già manifestato un malessere psichico legato alla pandemia e che necessitano pertanto di un supporto per superare le difficoltà dovute al perdurare dell'emergenza sanitaria.

Trattandosi di nuovi soggetti gli operatori dovranno prima di tutto acquisire le informazioni sul loro stato di salute, valutare l'ambiente di vita, le loro condizioni socio-economiche, ecc. Indispensabile sarà anche riuscire ad instaurare un rapporto di fiducia.

Solo dopo questa fase conoscitiva gli operatori avranno gli strumenti e le informazioni utili per poter valutare il reale impatto della pandemia sulla salute psico-fisica del soggetto e definire gli interventi più appropriati. Questi potranno prevedere un supporto psicologico per le situazioni più gravi o solo azioni mirate a superare lo stress, le incertezze e le fragilità del momento.

AZIONI E INTERVENTI RIVOLTI A TUTTI I SOGGETTI

- ❖ Il Coronavirus ha messo a dura prova anche i rapporti familiari, soprattutto quelli più fragili.

La convivenza forzata del lockdown ha fatto esplodere tensioni latenti o ha esasperato situazioni già critiche.

Non sempre le famiglie sono riuscite a gestire lo stress e a mitigare l'ansia, provocati dalle preoccupazioni per la salute e per il futuro, alimentati dall'insofferenza del sentirsi "in gabbia" e dalle limitazioni dei contatti sociali.

Gli ambienti condivisi (soprattutto per chi vive in spazi ristretti) sono diventati spesso generatori di tensione e di ansia.

Il contesto familiare in cui opera il personale della Cooperativa è in molti casi già difficile a causa della presenza di soggetti affetti da disturbi psichici, che fanno uso di alcool, difficoltà economiche, ecc..

Durante gli interventi di supporto a domicilio gli operatori dovranno prendere in considerazione anche le relazioni familiari.

In particolare dovranno valutare se la pandemia ha avuto pesanti ripercussioni sui rapporti familiari, e intervenire nelle situazioni più gravi, anche per evitare che sfocino in violenze domestiche.

- ❖ Qualora durante la realizzazione del progetto si dovesse ripresentare una concreta possibilità di un nuovo lockdown o di ulteriori periodi di restrizioni, gli interventi degli operatori saranno mirati a preparare il soggetto ad affrontare la situazione, e quindi a saper gestire le ansie e lo stress dovuti ad un ennesimo cambiamento della routine quotidiana, alla mancanza di rapporti interpersonali, ecc.

In questo contesto mantenere i contatti attraverso i mezzi di comunicazione tecnologici può essere utile per limitare il senso di isolamento sociale.

Per tale motivo gli operatori dovranno supportare i soggetti che non utilizzano ancora questi strumenti al fine di far acquisire, ove possibile, le conoscenze di base necessarie per inviare messaggi, foto, ecc. e per l'attivazione di videochiamate.

Ciò permetterà a molti dei soggetti di interagire con amici e parenti, ma anche con gli operatori della Cooperativa, che durante un eventuale nuovo lockdown non potranno effettuare gli interventi a domicilio.

Anche se questa forma di interazione sociale tramite schermo non può essere sostitutiva del rapporto faccia a faccia, rappresenta un utilissimo strumento per evitare il totale isolamento delle persone. La videochiamata permette inoltre agli operatori di verificare lo stato di salute dei soggetti e mantenere continuità terapeutica e relazionale.

3. DESTINATARI

- Utenti inseriti nel Centro Diurno per malati mentali;
- Soggetti con disturbi psichici in carico al Dipartimento di Salute Mentale;
- Soggetti con disagio sociale, in carico all'Ufficio di Piano di Sondrio.

4. OBIETTIVI E RISULTATI ATTESI

- Capacità di gestire stress, ansia, frustrazione, ecc. causati all'emergenza sanitaria;
- Riduzione della paura di ammalarsi e di contagiare i propri cari;
- Superamento della paura di uscire di casa;
- Ritorno graduale alla vita e ai ritmi precedenti la pandemia;
- Ricostruzione di soddisfacenti relazioni familiari compromesse a causa delle restrizioni della vita sociale, delle difficoltà economiche e delle incertezze sul futuro;
- Riduzione del numero di soggetti che potrebbero avere un peggioramento dello stato psicologico o la cronicizzazione dei sintomi causati dalla pandemia;
- Miglioramento della qualità della vita;
- Diminuzione dell'isolamento sociale;
- Capacità di utilizzare in autonomia strumenti tecnologici per inviare messaggi, foto, attivare videochiamate.

5. MONITORAGGIO E VALUTAZIONE

In itinere e alla conclusione del progetto, sono programmate attività di monitoraggio e valutazione.

MONITORAGGIO

Sono previsti incontri periodici al fine di monitorare costantemente l'andamento del progetto.

Le diverse figure coinvolte dovranno collaborare per la valutazione degli interventi realizzati, verificare la rispondenza con quanto progettato inizialmente, rilevare eventuali criticità, e se necessario definire le variazioni da apportare al programma. Questo potrà subire variazioni soprattutto in funzione dell'andamento dell'emergenza sanitaria.

VALUTAZIONE

Sono previsti incontri periodici e finali per verificare la coerenza e l'adeguatezza degli interventi realizzati rispetto agli obiettivi di progetto, valutare l'efficacia e l'efficienza.

6. FIGURE PROFESSIONALI COINVOLTE

Nel progetto saranno coinvolte le seguenti figure professionali:

- N. 1 **Responsabile del progetto**: dipendente della Cooperativa (Responsabile aziendale) che si è occupato della progettazione. E' il responsabile della pianificazione, realizzazione, controllo e valutazione dell'intero progetto.
- N. 1 **Coordinatore**: dipendente della Cooperativa (Responsabile del Centro Diurno) che seguirà lo sviluppo del progetto, coordinando e monitorando l'evoluzione in ogni sua fase, al fine di garantire la conformità con la programmazione e il raggiungimento degli obiettivi. Manterrà i rapporti con gli operatori dei Servizi territoriali coinvolti nel progetto e si occuperà anche di alcune fasi operative del progetto.
- N. 1 **Educatore**: dipendente della Cooperativa che effettuerà gli interventi di sostegno e di supporto programmati.