

## PRENDERSI CURA DEL BENESSERE MENTALE DEI PAZIENTI DURANTE L'EPIDEMIA DI CORONAVIRUS E DI ALTRE MALATTIE INFETTIVE EMERGENTI: UNA GUIDA PER GLI OPERATORI

Man mano che il nostro mondo diventa sempre più interconnesso, il potenziale di diffusione rapida e di vasta portata di nuove malattie infettive rappresenta una minaccia crescente. Soprattutto nelle prime fasi di un'epidemia di malattia infettiva emergente come il Coronavirus (COVID-19), c'è spesso molta incertezza sulla natura della malattia, sulla sua diffusione, sulla sua portata e sul suo impatto. Questo può portare a un significativo e comprensibile disagio emotivo, anche tra coloro che non sono stati, e che non sanno se lo saranno, direttamente esposti alla malattia.

Durante l'insorgenza di epidemie di malattie infettive,

Soprattutto nelle prime fasi di una epidemia infettiva emergente, spesso c'è una grande incertezza sulla natura della malattia, sulla sua diffusione, sulla sua portata e sul suo impatto.

è probabile che gli operatori sanitari e della salute mentale incontrino pazienti che stanno sperimentando vari livelli di sofferenza emotiva per via dell'epidemia e del suo impatto su di loro, sulle loro famiglie e sulle loro comunità.

Gli operatori dovrebbero

riconoscere l'incertezza sulle malattie emergenti e aiutare i pazienti a capire che rispetto ai potenziali problemi di salute vi è spesso una componente emotiva.

Inoltre, per promuovere il benessere mentale dei pazienti durante le epidemie di malattie infettive emergenti, gli operatori dovrebbero prendere in considerazione le seguenti raccomandazioni:

1. **Tenersi informati.** Attingere le informazioni più aggiornate sull'epidemia da fonti accreditate della sanità pubblica, come l'Istituto Superiore di Sanità (ISS), al fine di fornire ai pazienti informazioni accurate.
2. **Educare.** Gli operatori sanitari sono in prima linea nell'intervento medico e sono in grado di influenzare i comportamenti dei pazienti per proteggere la salute individuale, familiare e pubblica. L'educazione del paziente svolge un ruolo critico sia nel contenere la malattia che nel mitigare il disagio emotivo durante le epidemie. A seconda della natura dell'epidemia, questo può andare dall'educazione sull'igiene di base, come il lavaggio delle mani e il galateo per la tosse, a raccomandazioni mediche più complesse per la prevenzione, la diagnosi e il trattamento. Fate sapere ai pazienti che cosa voi, il vostro servizio o la vostra organizzazione state facendo per ridurre il rischio di esposizione.
3. **Correggere la disinformazione.** In quest'era di social media, la disinformazione può diffondersi rapidamente e facilmente, causando un inutile allarme. Se i pazienti vi presentano informazioni imprecise relative all'epidemia, correggete le loro convinzioni errate e indirizzatele verso le fonti sanitarie pubbliche verificate.
4. **Limitare l'esposizione ai media.** L'odierno ciclo di notizie 24 ore su 24 può rendere difficile distogliere lo sguardo dalla TV, dalla radio o dai notiziari, ma la ricerca ha dimostrato che un'eccessiva copertura mediatica di eventi stressanti può portare a risultati negativi per la salute mentale. Per raccogliere le informazioni di cui avete bisogno, utilizzate i mezzi di comunicazione più affidabili, poi spegneteli e consigliate ai vostri pazienti di fare lo stesso.
5. **Anticipare e fornire consigli sulle reazioni di stress.** Il disagio emotivo è comune in un contesto di situazioni incerte e potenzialmente pericolose per la vita, come le epidemie.

- a. Un buon primo passo per mitigare lo stress dei vostri pazienti è riconoscere che esiste e aiutarli a normalizzarlo (“Vedo che è stressato, ed è comprensibile. Molte persone si sentono così in questo momento”).
  - b. Insegnate ai pazienti a riconoscere i segni del disagio, quali preoccupazione, paura, insonnia, difficoltà di concentrazione, problemi interpersonali, evitamento di certe situazioni al lavoro o nella vita quotidiana, sintomi fisici inspiegabili e un maggiore uso di alcol o tabacco. Questo li aiuterà ad acquisire una maggiore consapevolezza dello stato della loro salute mentale e a superare il disagio prima che diventi più difficile da gestire.
  - c. Discutete le strategie per ridurre il disagio, che possono includere:
    - i. Essere preparati (ad esempio, sviluppare un piano di intervento personale/familiare per l'epidemia).
    - ii. Prendere misure preventive quotidiane (ad es. lavarsi spesso le mani).
    - iii. Mantenere una dieta sana e un regime di esercizio fisico.
    - iv. Parlare con i propri cari dei problemi e delle preoccupazioni.
    - v. Impegnarsi in hobby e attività piacevoli per migliorare il proprio umore.
  - d. Se un paziente soffre di un grave disagio emotivo o ha una malattia mentale diagnosticabile, rivolgetevi a un servizio di assistenza psichiatrica specializzato.
6. **Abbate cura di voi stessi e dei vostri cari.** Gli operatori sanitari non sono immuni da sperimentare il disagio emotivo durante le epidemie, e questo disagio può essere aggravato dalla cura dei pazienti malati e in difficoltà. Assicuratevi che i vostri bisogni fondamentali, come mangiare, bere e dormire, siano soddisfatti; prendetevi una pausa quando ne avete bisogno; sentite i vostri cari; esercitatevi con le strategie per ridurre il disagio sopra elencate; e auto-monitoratevi rispetto alle reazioni di stress. Sforzatevi di assicurarvi che il vostro servizio e/o la vostra organizzazione abbiano un piano valido per monitorare il corso dell'epidemia e, se necessario, adottare misure rapide e appropriate.

**Fonte di informazioni accreditate sulla salute pubblica nel corso di epidemie di malattie infettive emergenti:**

Istituto Superiore di Sanità (ISS): <https://www.iss.it>

**Traduzione**

Traduzione e adattamento a cura di Giovanni Soro