

PRENDERSI CURA DEI PAZIENTI DURANTE L'EPIDEMIA DI CORONAVIRUS: UNA GUIDA PER PSICHIATRI

Il potenziale di rapida diffusione delle malattie infettive rappresenta una minaccia crescente. Nelle prime fasi di un'epidemia di malattia infettiva come il nuovo Coronavirus (COVID-19), c'è spesso incertezza sulla natura della malattia, sulla sua diffusione, sulla sua portata e sul suo impatto. Questo porta spesso ad un disagio emotivo, anche tra coloro che non sono stati direttamente esposti alla malattia.

Le risposte psicologiche e comportamentali più comuni includono reazioni di angoscia/disagio (insonnia, ansia, diminuzione della percezione della sicurezza, rabbia, meccanismi di capro espiatorio e maggiore ricorso all'assistenza sanitaria dovuta ai timori della malattia), comportamenti a rischio per la salute (maggiore uso di alcol e tabacco, alterazione dell'equilibrio tra lavoro e vita privata, isolamento sociale, aumento del conflitto familiare e violenza). Anche i bambini e gli adolescenti possono diventare angosciati, il che può manifestarsi in "comportamenti scorretti", isolamento sociale o diminuzione del rendimento scolastico. Una minoranza di individui svilupperà dei disturbi, quali depressione, ansia o stress post-traumatico, che richiedono un trattamento formale.

Durante l'epidemia di COVID-19, la maggior parte dei pazienti con condizioni di salute mentale preesistenti se la caverà adeguatamente e alcuni potrebbero migliorare il loro funzionamento di fronte alle sfide e ai bisogni di altre persone. Tuttavia, è probabile che gli psichiatri incontrino alcuni pazienti che presentano un aumentato disagio emotivo derivante dall'impatto dell'epidemia su di loro, sulle loro famiglie e sulle loro comunità. Nel lavorare con i loro pazienti, gli psichiatri dovrebbero:

1. riconoscere le preoccupazioni e l'incertezza sulle malattie emergenti,
2. condividere informazioni mediche accurate e tempestive, e

Nelle prime fasi di un'epidemia di malattia infettiva come il nuovo Coronavirus (COVID-19), c'è spesso incertezza sulla natura della malattia, sulla sua diffusione, sulla sua portata e sul suo impatto.

3. identificare i passi che il paziente può fare per ridurre il disagio e sostenere i normali comportamenti salutari, in particolare il sonno.

Gli psichiatri possono svolgere anche un ruolo importante nel

sostenere i fornitori di assistenza sanitaria, oltre che fornire consulenza ai leader della comunità locale sugli interventi che incoraggiano i comportamenti sani della popolazione e sostenere i bisogni di figure cruciali della comunità, tra cui polizia, vigili del fuoco, scuole e famiglie. Quanto segue può aiutare gli operatori sanitari a sostenere i pazienti durante l'emergenza COVID-19 e altre epidemie di malattie infettive:

Tenersi informati. Raccogliere informazioni aggiornate sull'epidemia attingendo da risorse credibili e affidabili della sanità pubblica, come l'Istituto Superiore di Sanità (ISS), il Ministero della Salute, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), al fine di fornire informazioni accurate ai propri pazienti.

Correggere la disinformazione. La disinformazione può diffondersi rapidamente e facilmente, causando un inutile allarme. Se i pazienti vi presentano informazioni imprecise relative all'epidemia, correggete le loro idee errate e indirizzatele alle fonti di informazione pubblica verificate.

Limitare l'esposizione ai media. Incoraggiare i pazienti a limitare l'esposizione ai media. L'odierno ciclo di notizie 24 ore su 24 può rendere difficile l'allontanamento dai media, ma la ricerca ha dimostrato che un'eccessiva esposizione ai mezzi di comunicazione che affrontano massicciamente gli eventi stressanti aumenta gli esiti negativi per la salute mentale. Raccomandare ai pazienti di utilizzare fonti mediatiche affidabili per raccogliere le informazioni necessarie, e poi spegnerle o disconnetterle.

Educare. Gli psichiatri sono in una posizione importante per influenzare i comportamenti dei pazienti al fine di proteggere la salute individuale, familiare e

pubblica, educando i pazienti, collaborando con i fornitori di cure primarie e di emergenza e fornendo consulenze alla leadership sanitaria e alla comunità. Le informazioni utili comprendono le risposte psicologiche e comportamentali comuni alle epidemie infettive, gli interventi per gestire l'angoscia/disagio e i comportamenti a rischio per la salute e l'importanza di una competente comunicazione del rischio nella gestione della salute mentale della popolazione.

Informare sulle reazioni di stress. In un contesto di paura e incertezza causate dalle epidemie, il disagio è molto comune. È importante aiutare i colleghi che non si occupano di salute mentale ad anticipare le problematiche e a fronteggiarle con le seguenti strategie:

- a. **Riconoscere e normalizzare le reazioni di angoscia:** “Vedo che sei angosciato, ed è comprensibile. Molte persone si sentono così in questo momento”).
- b. **Insegnando ai pazienti a riconoscere le proprie reazioni di disagio e i propri comportamenti a rischio** per la salute, e incoraggiandoli ad auto-monitorarsi e/o a fare questa verifica con i familiari o gli amici. Gestire queste reazioni in anticipo può essere d'aiuto affinché non diventino invalidanti.
- c. **Discutere le strategie per ridurre il disagio**, tra cui:
 - i. Tenersi preparati (ad esempio, sviluppare un piano di preparazione personale/familiare per l'epidemia).
 - ii. Prendere misure preventive quotidiane (ad es. lavarsi spesso le mani, tossire nella piega del gomito, starnutire nel fazzoletto, ecc.).
 - iii. Mantenere un sonno riposante, mangiare regolarmente e fare esercizio fisico.
 - iv. Limitare l'uso di alcol, tabacco e altre sostanze.
 - v. Condividere pensieri e preoccupazioni con i propri cari.
 - vi. Mettere in atto strategie calmanti, tra cui la respirazione diaframmatica e il rilassamento muscolare.
 - vii. Impegnarsi in hobby e attività divertenti.
- d. **Fare riferimento alle cure psichiatriche specialistiche** o alla valutazione di emergenza quando un paziente sperimenta un grave disagio emotivo, sviluppa una recidiva o un peggioramento della malattia mentale, usa regolarmente sostanze per gestire le emozioni negative, o ha pensieri di nuocere a sé stesso o agli altri.

Identificare e sostenere i pazienti ad alto rischio. I pazienti con deliri, pensieri e comportamenti ossessivo-compulsivi, una predominanza di sintomi somatici, altri

sintomi attivi e incontrollati, o quelli precedentemente esposti a gravi traumi possono essere particolarmente vulnerabili. Un contatto clinico più frequente può aiutare a risolvere i problemi emergenti, e contribuire ad evitare gravi esacerbazioni o ricoveri ospedalieri. Assicurarsi che i pazienti dispongano di forniture adeguate di farmaci per evitare interruzioni dell'assunzione della terapia durante i potenziali blocchi o rallentamenti dei cicli di fornitura delle farmacie.

Abbiat cura di voi stessi e dei vostri cari. Gli psichiatri non sono invulnerabili all'esperienza del disagio emotivo durante le epidemie, e questo disagio può essere aggravato dalla cura di pazienti angosciati o malati. Assicuratevi di prendervi cura dei vostri bisogni: idratarsi, mangiare e dormire, fare delle pause, sentire come stanno i propri cari, attuare strategie per ridurre il disagio e auto-monitorarsi rispetto alle reazioni di stress. Assicuratevi che la vostra organizzazione abbia un piano per monitorare l'andamento dell'epidemia e adeguare la vostra risposta per garantire il rispetto delle linee guida più aggiornate.

Risorse:

Centers for Disease Control and Prevention COVID-19 Info Page.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/index.html>

Psychological Effects of Quarantine and Mitigation Strategies.

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)

Taking Care of Your Family During Coronavirus

<https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019>

Healthcare Provider Self-Care During Outbreaks.

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Sustaining_Well_Being_Healthcare_Personnel_during.pdf

Educating Leaders about Helpful Communication Interventions During Outbreaks.

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Coronavirus_Leaders_Guide_to_Risk_Communication_in_the%20Face_of_Emerging_Threats_Outbreaks.pdf

Traduzione

Traduzione e adattamento a cura di Giovanni Soro

Patient Care COVID19: Psychiatrists (ITL) (04-2020)



Center for the Study of Traumatic Stress
Department of Psychiatry
Uniformed Services University
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSONline.org