



# #IO RESTO A CASA#

A IMPARARE A GESTIRE  
STRESS E PAURE



# #5

**#IO RESTO A CASA# È UN KIT CON 12 PROPOSTE  
PER FRONTEGGIARE DA CASA L'EMERGENZA  
PSICO-SOCIALE DA CORONAVIRUS.**

Con il sostegno di

**FONDAZIONE**  
*Cariverona*



Seguici su Facebook!

**xxiii** | **COMUNITÀ PAPA  
GIOVANNI XXIII**  
Cooperativa Sociale

# PRESENTAZIONE

Il **nuovo scenario imposto** a tutti dalle norme per contenere la diffusione del Coronavirus ha costretto a sospendere le attività in tutte le scuole, in tutti i servizi educativi e a interrompere le attività sportive e i pomeriggi al parco. Le **famiglie** si sono ritrovate a dover **stravolgere** le proprie abitudini, stando in casa per il bene di tutti e di ognuno.

E così da un giorno all'altro anche bambini e ragazzi trascorrono **interi giornate lontano da amici**, insegnanti, compagni di scuola e divertimenti all'aperto.


È normale sentirsi disorientati e sospesi in questo tempo che ancora è indefinito. Ma diventa fondamentale spendere questo "presente" al meglio, mantenendo vive le abituali routine, cogliendo l'opportunità di coltivare passioni e interessi comuni e rimanere in contatto con gli altri attraverso i social e i mezzi di comunicazione. Diventa **indispensabile attivare le proprie risorse** e aiutarci reciprocamente ad affrontare le criticità di questo momento.

Il **progetto Reti di comunità**, in collaborazione con altri operatori e tecnici di vari settori (sport, ludoteche, biblioteche, media educator, professori universitari ecc.) mette in campo diversi materiali per supportare le famiglie in questa sfida, per scoprire e per cogliere insieme le opportunità che questo periodo può offrire.



## L'EQUIPE OPERATORI DEL PROGETTO RETI DI COMUNITÀ

L'Equipe è formata da Educatori, Counsellor e Pedagogisti, Psicologi e Psicoterapeuti:  
Monica Campagnolo, Ugo Ceron, Paola De Seta,  
Marco Maggi, Anna Martini, Eleonora Rebesan,  
Lucia Riceputi e Dario Soso si mettono al vostro servizio!



## #IO RESTO A CASA A IMPARARE A GESTIRE STRESS E PAURE#

Al momento attuale stiamo affrontando, più o meno consapevolmente, uno stato di emergenza globale. In poche settimane, infatti, la diffusione di COVID-19 ha raggiunto l'interesse di ogni nazione nel mondo e, in modo capillare, di ciascuno di noi. Ci troviamo nel mezzo di un cambiamento, che è giunto in modo improvviso e del tutto inaspettato e che ha rotto in modo visibile molti dei nostri equilibri, personali e comunitari. In un simile contesto è inevitabile avvertire un senso di smarrimento e paura: le sicurezze su cui poggiavamo fino a qualche mese fa sono state messe in discussione (salute, scuola, lavoro, relazioni), inoltre, trovandoci in prima persona nel mezzo della crisi, faticiamo a raggiungere un'idea generale e completa di ciò che sta accadendo.

Consapevoli del rischio di rimanere sopraffatti dagli eventi, il presente kit si propone come CHIAVE DI LETTURA dell'emergenza psico-sociale in atto: vogliamo comprendere cosa stanno vivendo le nostre comunità e cosa aspetta loro, inoltre, vogliamo capire cosa può significare per noi affrontare questa situazione, in termini di risposte emotive, fisiche, cognitive, comportamentali.


La dispensa, oltre ad approfondire alcuni elementi dell'emergenza psico-sociale, propone una attività con l'intento di attuare un primo intervento di "pronto soccorso emotivo", che permetta di esprimere e metabolizzare alcuni vissuti.



# L'EMERGENZA PER LA COMUNITÀ

La psicologia delle emergenze, che si occupa di attuare interventi clinici e sociali in situazioni di calamità, riconosce come, il verificarsi di eventi che minacciano l'equilibrio e l'integrità dell'individuo, possa produrre un forte disagio in tutta la popolazione. Nel caso dell'attuale pandemia i fattori che comportano disagio sono più di uno: da un lato vi è il timore della malattia e delle sue conseguenze, dall'altro vi sono gli effetti delle misure restrittive di tutela, che condizionano in modo diretto e visibile le nostre vite; in entrambi i casi, ci sono richieste nuove strategie di adattamento, alcune molto chiare, come le misure igieniche (lavarsi spesso le mani, evitare i contatti con altre persone), altre più complesse e specifiche, come la riorganizzazione della quotidianità o la gestione delle relazioni a distanza.

A questi cambiamenti visibili si accosta poi, l'esigenza di fronteggiare il mondo invisibile, ma altrettanto reale, dell'emotività, nostra e di chi ci sta attorno. Difficilmente, infatti, si può rimanere imperturbati dalle novità che stanno attraversando! Proprio in relazione alle reazioni emotive, la psicologia delle emergenze, assieme alla sociologia, offrono una chiave di lettura che chiarisce le nostre risposte alle diverse fasi dell'emergenza. Dallo schema riportato si osserva, infatti, come i comportamenti, i pensieri, le emozioni delle persone, seguano un'evoluzione tipica nel corso dell'evento critico. Va sottolineato fin da subito, tuttavia, che tale modello non va applicato in maniera rigida: ciascun individuo può attraversare queste fasi seguendo tempistiche e modalità differenti.



FASE D'URTO	FASE EROICA	FASE DELLA LUNA DI MIELE	FASE DELL'ILLUSIONE	FASE DELLA RICOSTRUZIONE
<p><b>PENSIERI</b> Coincide con il momento di shock iniziale: la persona comprende di trovarsi in uno stato di emergenza. Allo stesso momento può vivere una sensazione di confusione e incredulità verso i fatti che si stanno verificando.</p> <p><b>EMOZIONI</b> Si possono avvertire emozioni intense (paura, rabbia, sconforto) e reazioni da stress (nausea, pianto, tremori).</p> <p><b>COMPORTEMENTI</b> Si avverte il bisogno di avere il controllo sulla situazione e si tentano delle misure protettive, non sempre razionali. (Es. <b>CORSA AI SUPERMERCATI, AMPIA RICERCA DI INFORMAZIONI</b>)</p>	<p><b>PENSIERI</b> Durante questa fase si comincia a far fronte all'evento cercando di comprendere in modo più razionale ciò che accade e quali risposte possono essere attuate per affrontare gli eventi in corso.</p> <p><b>EMOZIONI</b> La persona percepisce di avere maggior controllo sulla situazione e diminuiscono i sintomi di ansia e tensione.</p> <p><b>COMPORTEMENTI</b> Non sono rare le azioni di altruismo («eroiche») Es. <b>DONAZIONI</b></p>	<p><b>PENSIERI</b> Si comincia ad avere una percezione più chiara di ciò che è accaduto e sta accadendo. Nella fase della luna di miele le persone avvertono che il peggio è passato.</p> <p><b>EMOZIONI</b> C'è ottimismo e fiducia sul recupero della normalità. Nell'individuo aumenta la sensazione di controllo. Seppur riconoscano di non essere invulnerabili, le persone hanno sperimentato la propria capacità di fronteggiare con misure concrete il problema. Può accrescersi il «senso di comunità» per aver fronteggiato assieme una prova comune.</p>	<p><b>PENSERI</b> Questa fase è caratterizzata dall'accrescersi della consapevolezza che le promesse possono essere disilluse.</p> <p><b>EMOZIONI</b> In questa fase possono insorgere in alcune persone depressione, ansia e irritabilità. Qualora queste emozioni si presentino intense e perdurino nel tempo è bene rivolgersi ad uno specialista: alcune persone potrebbero infatti sviluppare un Disturbo da Stress Post-Traumatico.</p> <p><b>COMPORTEMENTI</b> Le persone possono lamentare gli intoppi burocratici e l'abbandono.</p>	<p><b>PENSIERI</b> Il progressivo recupero della normalità aumenta la capacità di comprendere e accettare ciò che è accaduto.</p> <p><b>EMOZIONI</b> Migliora il benessere emotivo e fisico della persona.</p> <p><b>COMPORTEMENTI</b> Le persone ritornano alla propria routine. Progressivamente la ricostruzione va a colmare anche le perdite finanziarie.</p>

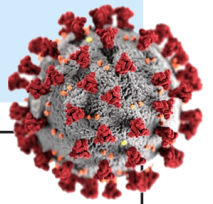
#IO RESTO A CASA#



# L'EMERGENZA PER IL SINGOLO

Come detto in relazione al grafico, le risposte individuali allo stato di emergenza possono variare molto da caso a caso. L'emergenza attuale possiede tutti i requisiti per essere definita un "trauma", tuttavia, la sua gravità non dipende solamente dall'intensità degli eventi che si verificano, ma anche, e soprattutto, dal modo in cui i fatti vengono interpretati e vissuti dai singoli individui. Ciascuno possiede una diversa capacità di sostenerne le conseguenze di ciò che sta accadendo, e può sentirsi più o meno sicuro nel fronteggiare l'emergenza. Presentiamo dunque un grafico per comprendere meglio le possibili diverse reazioni alla pandemia in atto.

## LE REAZIONI PIÙ COMUNI



### TRAUMA

- SINTOMI INTRUSIVI  
immagini ricorrenti memorie involontarie e intrusive dell'evento (flashback)
- EVITAMENTO  
tentativo vano di evitare pensieri o sentimenti correlati al trauma
- ALTERAZIONE PENSIERI ED EMOZIONI
- ALTERAZIONI DELL'AROUSAL  
cambiamento dello stato di attivazione generale dell'organismo, che comprende pensieri, emozioni e comportamenti
- SENSO DI COLPA

### CORONAVIRUS

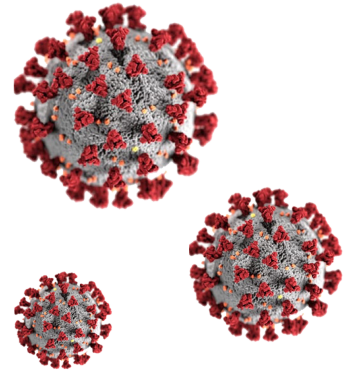
- Pensieri continui e intrusivi sulla possibilità di essere entrati in contatto con una persona potenzialmente positiva.
- Ridicolizzare quanto sta accadendo o cambiare discorso per non entrare in contatto con la paura.
- Umore depresso, stati d'ansia, pensieri persistenti e negativi su di sé o sul mondo.
- Iper-arousal come allerta alta, che può essere agita tramite la continua ricerca di informazioni, o ipo-arousal come passività, che si può presentare con la tendenza a dormire eccessivamente.
- Senso di colpa per essere sopravvissuto, per non avere riportato danni fisici o per aver sottovalutato la situazione iniziale con comportamenti a rischio.

# L'EMERGENZA PER IL SINGOLO

---

Altre possibili manifestazioni dello stress, nella situazione attuale:

- ▶ **DISTURBI DEL SONNO** (dormire poco o molto)
- ▶ **DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE**
- ▶ **DIFFICOLTÀ DI MEMORIA**
- ▶ **AFFATICAMENTO, MANCANZA DI ENERGIA**
- ▶ **IRRITABILITÀ / IRREQUIETEZZA**
- ▶ **ISOLAMENTO / CHIUSURA**
- ▶ **ADDICTION** (dipendenza da alcool, video-giochi, ecc.)



Il trauma subito e le reazioni ad esso, non dipendono solo dalle caratteristiche dell'evento ma anche dalle caratteristiche dell'individuo, in particolare dall'interpretazione che fa ciascun soggetto e dalla sua predisposizione (caratteristiche personali, presenza o meno di un altro trauma precedente, storia personale). Oltre a questi aspetti influisce il tipo di coinvolgimento nell'evento traumatico stesso, ad esempio durante un terremoto le persone più coinvolte sono gli abitanti del luogo, epicentro delle scosse sismiche, ma secondariamente anche i famigliari delle vittime. Il caso del Coronavirus, in quanto pandemia, ci coinvolge tutti anche se a livelli diversi. La psicologia delle emergenze distingue diverse tipologie di vittime, a seconda del livello di coinvolgimento:

- ▶ **VITTIME DEL PRIMO LIVELLO:**  
chi subisce in modo diretto l'impatto dell'evento (persone che hanno contratto il virus).
- ▶ **VITTIME DEL SECONDO LIVELLO:**  
parenti o persone care dei malati o dei defunti.
- ▶ **VITTIME DEL TERZO LIVELLO:**  
i soccorritori (medici, infermieri, volontari).
- ▶ **VITTIME DEL QUARTO LIVELLO:**  
la popolazione generale (in quanto la diffusione del virus rappresenta oggi una pandemia e quindi ci coinvolge tutti).
- ▶ **VITTIME DEL QUINTO LIVELLO**  
chi potrebbe reagire sviluppando un disturbo psicologico a breve o a lungo termine.
- ▶ **VITTIME DEL SESTO LIVELLO:**  
chi avrebbe potuto essere una vittima del primo tipo o chi si sente coinvolto per motivi indiretti.

Dedichiamo ora attenzione alle risorse efficaci da attivare per far fronte a questa situazione. È innanzitutto indispensabile fare tutto il possibile per limitare il rischio di trasformare l'utile funzione difensiva della paura, in un non efficace, se non pericoloso, panico. Ciò è possibile imparando ad attivare le proprie risorse personali, che permettono di auto-proteggerci emotivamente dall'impatto psicologico e sociale del Coronavirus. Riconoscere ed attivare le proprie risorse favorisce la resilienza, la capacità quindi di adattarci in modo positivo alle avversità, senza lasciare che prevalgano su di noi.

## PAROLE EVOCATIVE DELL'EMERGENZA

---

Durante l'emergenza virale del coronavirus, siamo costantemente travolti da tantissimi stimoli, immagini, situazioni, emozioni, reazioni ecc. Non è sempre facile gestire tutti questi input, che spesso hanno una grande risonanza nella nostra dimensione psicologica, emotiva, d'interazione sociale e nelle azioni della vita quotidiana. Per aiutarti ad integrare ed elaborare questi vissuti, ti proponiamo un esercizio, con l'utilizzo di alcune parole evocative. Leggi attentamente "L'alfabeto dell'emergenza del coronavirus", esso raccoglie numerose parole collegate a questa calamità, non esaustive (ne puoi aggiungere anche tu), ma sicuramente sono quelle che sono circolate maggiormente attraverso i media. Scegli alcune parole (anche più di una e insieme), e associale a qualche avvenimento, ricordo, immagine, video che ti ha colpito maggiormente, in questa situazione di emergenza. Successivamente decodifica ciò che hai provato e come hai reagito. Questo lavoro di narrazione facilita l'espressione del proprio vissuto, dandogli uno spazio di accoglienza ed elaborazione. Se lo desideri condividilo con qualcuno.

PAROLE EVOCATIVE	AVVENIMENTO, RICORDO, IMMAGINI, VIDEO ECC.	VISSUTO / REAZIONE



# L'ALFABETO DELL'EMERGENZA CORONAVIRUS

---

## **A.**

Autambulanza, Allarme, Angoscia, Ammalati, Ansia, Accessi, Anziani, Aiutare, Addio, Amore, Attenzione, Adattamento, Agitazione

---

## **B.**

Balconi, Blocco, Bambini, Bollettino, Bare, Batterio, Bisogno/i

---

## **C.**

Coronavirus, Casa, Contagio, Code, Crisi, Coabitazione, Cura, Contaminazione, Crollo, Chiusura, Contenimento, Comunicazione, Consigli, Catastrofe, Calamità, Comunità, Cambiamento, Campionamento, Città, Cimitero, Casi, Commozione, Conseguenze, Cina, Chiese, Controllo, Confusione

---

## **D.**

Diagnosi, Distanza, Dati, Decreto, Dolore, Divieto, Donazioni, Decessi, Diffusione, Disinfezione, Distacco, Didattica digitale, Disagio, Dramma, Dottore

---

## **E.**

Emergenza, Economia, Emozioni, Esercito, Eroismo, Errore, Esausto

---

## **F.**

Febbre, Famiglia, Fragilità, Farmaci, Farmacie, Futuro, Focolaio, Fiducia, Fede, Fake news, Fondi, Frustrazione

---

## **G.**

Gratitudine, Globale, Guerra, Guarire, Governo, Guanti, Gel, Gesti, Gravità, Gestire

---

## **H.**

Hubei

---

## **I.**

Infezione, Igiene, Isolamento, Infermieri, Insicurezza, Incertezza, Informazione, Immobilità, Impotenza, Infodemia, Infettivologo, Igienizzante, Imprudenza, Immagini, Iniziative

---

## **J.**

Jogging

---

## **L.**

Lavarsi, Limitazioni, Libertà, Lontananza, Larcime, Liquidità

---

## **M.**

Morte, Mascherina, Medici, Minaccia, Militari, Mani, Multe, Movimento

---

## **N.**

Notizie, Noia, Negativo, Nervosismo

---

## **O.**

Ospedale, Ottimismo, OMS, Opportunità, Ordine, Obitorio, Obbligo

---

## **P.**

Paura, Pandemia, Positivo, Preoccupazione, Precarietà, Panico, Pericolo, Protezione civile, Polmonite, Popolazione, Pronto soccorso, Picco, Paziente, Perdite, Preghiera, Privacy, Parole, Piangere, Prudenza, Precauzioni, Pipistrelli, Piazze, Passività

---

## **Q.**

Quarantena, Quotidiano

---

## **R.**

Respiratori, Restrizioni, Resilienza, Ricovero, Rischio, Reparto, Responsabilità, Risparmi, Ripresa, Raffreddore, Rassicurazione, Rabbia, Risorse, Ricerca, Racconto, Ritardo, Routine

---

## **S.**

Salute, Stress, Social, Sanità, Solidarietà, Smart working, Supporto, Sicurezza, Silenzio, Spostamenti, Solitudine, Sintomi, Sofferenza, Smarrimento, Speranza, Spesa, Stanziamenti, Scienziati, Sirena/e, Sottovalutazione, Sepoltura, Soccorritore, Sollievo, Stato, Soldi, Stipendio, Starnutire, Strade, Stremato, Sconforto, Sacerdote

---

## **T.**

Tampone, Tristezza, Terapia, Trauma, Tragedia, Trasgressioni, Telelavoro, Terrore, Tempo, Task force, Toccare

---

## **U.**

Urgenza, Untori, Uscite, Unione

---

## **V.**

Virus, Vulnerabilità, Vittime, Ventilatori, Vita, Vicinanza, Verità, Videochiamata, Volontari, Video, Vergogna, Vuoto

---

## **W.**

Wuhan

---

## **Z.**

Zona rossa, Zero

---



# #IO RESTO A CASA#



#IO RESTO A CASA  
A GIOCARE IN FAMIGLIA#

#IO RESTO A CASA  
A RAFFORZARE LA RESILIENZA#

#IO RESTO A CASA  
A MIGLIORARE I RAPPORTI FAMILIARI#

#IO RESTO A CASA  
A IMPARARE A GESTIRE I LITIGI#

#IO RESTO A CASA  
A IMPARARE A GESTIRE STRESS E PAURE#

#IO RESTO A CASA  
A CONTINUARE IL CATECHISMO#

#IO RESTO A CASA  
A CAPIRE IL VALORE DELLO SPORT#

#IO RESTO A CASA  
A UTILIZZARE IL TEMPO IN MODO COSTRUTTIVO#

#IO RESTO A CASA  
A INFORMARMI IN MODO CORRETTO#

#IO RESTO A CASA  
A COMUNICARE IN MODO POSITIVO SUI SOCIAL#

#IO RESTO A CASA  
A ELABORARE LE PERDITE E IL LUTTO#

#IO RESTO A CASA A DARE E RICEVERE AIUTO  
CON IL SUPPORTO TECNOLOGICO#

SCARICA DA: [kit.retidicomunita.net](http://kit.retidicomunita.net)



## CHI SIAMO



Promosso dalla **COMUNITÀ PAPA GIOVANNI XXIII soc coop arl**, il progetto **RETI DI COMUNITÀ** è realizzato da un'equipe di professionisti che lavorano in un'ottica di **prevenzione al disagio giovanile** in 13 comuni dell'ovest vicentino finanziato dalla **Fondazione Cariverona** e Comuni aderenti, in partner con **Ulss8Berica**.

Con il sostegno di



Per maggiori informazioni sulle nostre iniziative [iscrizioncorsi.progettoreti@apg23.org](mailto:iscrizioncorsi.progettoreti@apg23.org) e [f](#) pagina **RETI di comunità**