



FOTOGRAFIA DI UN PAESE COINVOLTO NELLA LOTTA CONTRO IL CORONAVIRUS

Isabel Fernandez
Presidente dell'Associazione EMDR Italia
Presidente dell'Associazione EMDR Europe

Il Coronavirus o COVID-19 è una realtà che ha colpito l'Italia e gli altri paesi in diversi modi, anche se ci sono molte caratteristiche comuni

Lo scopo di questo testo è quello di condividere le riflessioni su ciò che abbiamo vissuto, osservato e messo in atto nel far fronte all'emergenza del Coronavirus, da quando è iniziata. Speriamo che scrivere le nostre considerazioni e le lezioni che abbiamo imparato in queste settimane possa essere utile ad altri.

Problemi psicologici, sfide e il Coronavirus

Ci sono una serie di problemi da considerare quando si lavora con una popolazione esposta alla pandemia di Coronavirus:

- **Complessità:** l'emergenza Coronavirus ha aggiunto ulteriore *complessità* al nostro mondo già complesso. Le persone stavano affrontando le loro difficoltà quotidiane in ambito finanziario, lavorativo, familiare e relazionale che spesso causano in loro ansia e sofferenza, e oltre a ciò hanno dovuto affrontare la minaccia del Coronavirus che ha cambiato in modo significativo la modalità con cui conducevano e organizzavano le loro vite.
- La prima reazione è stata di incredulità e di negazione. A livello cognitivo è stato difficile capire e inquadrare quello che stava succedendo. L'idea era che non poteva succedere a noi, con la nostra vita così organizzata, frenetica e piena di impegni. Soprattutto contiamo sempre con la possibilità a cui siamo abituati di controllare e di risolvere difficoltà o sfide. In questo caso si cominciava a intravedere che non c'erano i soliti fattori di protezione conosciuti. La negazione della portata di questa Pandemia ha caratterizzato i primi giorni, quindi si davano interpretazioni diverse, per esempio: "Stanno esagerando, non è vero, è una manipolazione, ecc"
- **Vulnerabilità:** il virus ha attivato una sensazione di *vulnerabilità*, le persone si sentono esposte a una "minaccia" o "nemico invisibile" che è difficile combattere. Non ci sono armi, vaccini o strumenti per affrontarlo, solo isolamento.
- **Isolamento:** isolamento ha significato in questa emergenza "mettere in attesa" un'intera vita organizzata. Ciò significa che non è più possibile fare le cose normali come incontrare amici e familiari, viaggiare (anche all'interno della città), andare al lavoro e / o avere una vita sociale.
- **Sopraffazione:** poiché siamo una specie sociale, doverci isolare è sconvolgente e difficile da tollerare per un lungo periodo di tempo. Questa deprivazione può portare ad un umore depresso se si protrae a lungo.



- Eccessiva rapidità: questo complesso cambiamento è avvenuto quasi da un giorno all'altro ed è stato troppo veloce per noi da elaborare. La nostra capacità di adattamento è stata messa molto alla prova.
- Adattamento: abbiamo dovuto dare il tempo alle nostre menti ad adattarsi a questa emergenza. Abbiamo dovuto adattare i nostri schemi mentali e cognitivi in modo da comportarci diversamente in una settimana. Abbiamo dovuto imparare che i modi normali in cui riempivamo le nostre vite non erano più disponibili. Dobbiamo sopportare il fatto che dobbiamo vivere senza tutte queste cose e mettere in pausa la nostra vita quotidiana.
- Connessione: mantenere la connessione con i nostri amici e persone care è stato parzialmente risolto utilizzando tecnologie come Skype, WhatsApp, FaceTime, Zoom e molti altri canali e dispositivi. Se ciò fosse accaduto prima di questa tecnologia, il nostro senso di isolamento e sopraffazione sarebbe stato molto peggiore.

Esposizione

Abbiamo appreso per la prima volta di questo virus quando abbiamo saputo cosa stesse succedendo in Cina. In questi primi giorni, la Cina sembrava molto lontana. La minaccia si è fatta meno distante con la diagnosi del primo paziente italiano e abbiamo iniziato a sentire che il virus si stava avvicinando, ma dato che aveva raggiunto solo una persona, non eravamo davvero preoccupati. Il paziente n. 1 aveva cenato con un amico che era appena tornato dalla Cina. Aveva 38 anni, era sano e viveva in una normale cittadina del nord Italia. Avrebbe potuto essere uno di noi. Entro 3 giorni eravamo in uno stato di emergenza. La gente si è precipitata nei supermercati per comprare cibo, lasciando gli scaffali vuoti. Sappiamo che questa è una reazione molto antica, delle strutture del cervello chiamate rettiliane, che sono focalizzate sulla *sopravvivenza*. Una volta che le persone sono state rassicurate sul fatto che il cibo non era un problema, la situazione è cambiata completamente e abbiamo potuto vedere le persone entrare nei supermercati e nei negozi di alimentari uno alla volta, comportamento altrettanto insolito. Nelle ultime settimane, le reazioni psicologiche hanno avuto fasi diverse. Sappiamo che nelle prossime settimane vedremo altre reazioni che non possiamo nemmeno immaginare. Un problema che dobbiamo tenere a mente è che anche se ciò è imposto a tutti allo stesso livello, le persone elaboreranno quello che sta accadendo in modo diverso.

Restrizioni e disposizioni

Restrizioni e disposizioni del governo hanno cominciato a dare la dimensione di quello che stava succedendo, erano prove concrete che il rischio e il pericolo era serio. Ci è stato detto di rimanere a casa, chiudere i nostri negozi, andare solo in negozi che erano fondamentali per la nostra vita. Sono state messe a punto sanzioni per negozi, bar o ristoranti che erano ancora aperti dopo le nuove regole e ciò che è stato difficile da accettare era che le penalità venivano applicate alle persone semplicemente perché camminavano per strada. Ci veniva chiesto di fidarci completamente di ciò che dicevano il governo e i politici e anche questo era insolito. Tuttavia, quando è diventato chiaro che il Primo Ministro e il governo si affidavano a scienziati, ricercatori, virologi e infettivologi, la gente ha fatto esattamente ciò che gli è stato detto di fare e le informazioni erano sempre più credibili.



Emozioni legate alla pandemia di Coronavirus

- **Paura di essere infettati:** la paura di essere infettati è una delle emozioni più comuni. Questa paura è *adattiva e normale*. È funzionale al fine di incoraggiare le persone a comportarsi in modo da prevenire l'infezione. Sarà una sfida neutralizzare questa paura dopo che il rischio sarà finito, poiché l'attivazione della paura e la percezione di minaccia continuano per un lungo periodo di tempo.
- **Rabbia:** la rabbia è collegata alla paura e anche alle restrizioni e alla mancanza di libertà di fare attività che sono normalmente importanti per le persone. È un tipo speciale di rabbia, poiché non c'è nessuno da incolpare per ciò che sta accadendo. Potrebbe esserci da parte delle persone una ricerca per chi è responsabile di questo, come il governo, il popolo cinese o la Cina come paese. Questo tipo di comportamento, sebbene disfunzionale, può anche essere visto come funzionale perché dà un significato a ciò che sta accadendo. Ad esempio: se trovo il difetto, tutto è più facile da capire in una prospettiva cognitiva. Posso etichettarlo e questo è confortante a volte, anche se è semplicistico. In effetti, ciò che sta accadendo è molto più complesso di così.
- **Panico:** man mano che i numeri aumentano e la situazione sembra fuori controllo, si sta verificando il panico. Il picco si dice che deve ancora arrivare, la situazione sta peggiorando ogni giorno anche se tutti stiamo facendo le cose necessarie, quindi la sensazione potrebbe essere che siamo completamente in balia di questo virus. Questa situazione avrà effetti a lungo termine sulla nostra psiche e sarà un fattore di rischio per situazioni future che potrebbero essere associate all'emergenza del Coronavirus.
- **Sofferenza:** le persone che sono state contagiate si sentono respinte, inoltre il forte isolamento che devono affrontare a causa del rischio di infettare gli altri, mentre necessitano anche di supporto, sta creando molta sofferenza. Questa è una situazione in cui si è malato e bisognoso e nessuno può essere di supporto e le persone devono stare lontane da noi, tranne il personale medico.
- **Colpa:** le persone si danno anche la *colpa* per aver contagiato altri che potrebbero essere gravemente malati. Questo avrà un impatto sulle credenze su sé stessi; *essere respinti e sentirsi difettosi* sono forti meccanismi emotivi e cognitivi, che in genere poi diventano generalizzabili ad altre situazioni.
- **Rifiuto:** alcuni *rituali, regole sociali e codici* hanno iniziato a cambiare. Abbiamo dovuto modificare i nostri comportamenti sociali: non stringere la mano, stare a un metro di distanza dagli amici, non avvicinarsi alle persone per parlare. Queste nuove regole sociali si sono sviluppate sempre di più con l'aumentare del numero di persone contagiate e di quelle decedute. È stato difficile non prenderlo sul personale, poiché le persone lo stavano mettendo in pratica l'uno verso l'altro. La prima reazione in molti è stata quella di sentirsi respinto e non importante.
- **Depressione:** col passare del tempo, le persone possono iniziare a sentire sempre più la mancanza di contatti, relazioni, attività significative che erano solite dare loro sensazioni



piacevoli e valore alla loro vita. Questo può portare alcune persone alla depressione, a causa della deprivazione che stanno attraversando per l'isolamento.

- **Minaccia:** sentiamo quotidianamente la **minaccia** che continua ad aumentare e diffondersi. Siamo esposti a numeri che indicano che il rischio non sta diminuendo e che la pandemia sta raggiungendo tutti i paesi. Ogni giorno e costantemente vediamo questi numeri aggiornarsi.

Realtà della diffusione del Coronavirus

Statistiche della prima settimana di Coronavirus in Italia:

- 1000 infetti
- 30 morti (al giorno)
- 35 sono guariti (al giorno)

Statistiche a 3 settimane dopo l'arrivo del Coronavirus in Italia:

- 64.860 infetti
- 793 morti (al giorno)
- 689 sono guariti (al giorno)

Consapevolezza di quanto sia importante il fatto che la nostra **sicurezza dipenda** dai comportamenti degli altri. Se gli altri non seguono le regole, le persone si arrabbiano e si sentono impotenti, perché non possono fare nulla per cambiare i comportamenti dell'altro.

La mancanza di **possibilità di pianificare e realizzare progetti** è una delle caratteristiche psicologiche più importanti di questa emergenza. Non c'è modo di pianificare alcun tipo di attività poiché l'emergenza sembra infinita e senza prospettive ...

Come clinici dobbiamo essere consapevoli che la **quarantena o il blocco** avranno un effetto notevole sulle persone, soprattutto con quelle con importanti fattori di rischio psicologico.

Preoccupazioni sui meccanismi di coping durante la pandemia:

- **Evitamento:** il blocco può avere effetti di lunga durata, poiché si tratta di una risposta di "**evitamento**". In questo momento, stiamo evitando persone, contatti fisici, luoghi, folle, ecc. È possibile che tornare alla normalità potrebbe non essere facile per tutti.

- **Pensieri catastrofici:** durante il blocco è facile sviluppare **pensieri catastrofici e interpretazioni erranee di ciò che sta accadendo**. Si suggerisce alle persone di ascoltare le fonti ufficiali di informazione. Spesso, le persone tendono a cercare risposte e soluzioni attraverso altri canali per avere un senso di controllo. Ad esempio, è senza fondamento l'idea che se mangiamo cibo piccante il nostro sistema immunitario diventi più forte. Tuttavia, le persone vogliono crederci in modo da avere un senso di maggiore controllo. È importante combattere questo evidenziando solo le informazioni che sono di fonti attendibili: rimanere a casa, lavarsi le mani, ecc.

- **Dolore irrisolto e complesso:** stanno morendo persone gravemente contagiate che necessitano



di ricovero, in particolare anziani ma non solo anziani. L'aspetto più difficile è che in queste condizioni i parenti non possono prendersi cura di loro e non possono accompagnarli negli ultimi momenti. I parenti non possono dirgli addio e non possono addolorarsi con i consueti rituali culturali che normalmente aiutano e danno sollievo (come avere un funerale in cui familiari e amici possono confortarsi a vicenda). Il **dolore irrisolto e complesso** sarà uno scenario significativo che gli psicoterapeuti dovranno affrontare nel prossimo futuro.

- *Misure sanitarie*: a causa della situazione prolungata, è stato difficile tenere il passo con il normale lavoro sanitario per non parlare delle esigenze più recenti di molte sepolture. Non siamo abituati a questo tipo di condizioni, specialmente con la forte sensazione che nessuno abbia alcun controllo reale sulla pandemia.

Modi importanti per reagire

Diversi fattori sono coinvolti nel modo in cui la situazione si evolverà:

- *Livello individuale*: l'importanza del rispetto individuale delle linee guida ufficiali.
- *Livello di gruppo*: è importante che gruppi piccoli e grandi monitorino il loro comportamento per limitare la diffusione del virus.
- *Livello nazionale*: è fondamentale fornire un orientamento a livello nazionale su come saranno gestite le popolazioni interessate.
- *Livello internazionale*: sappiamo che i paesi non hanno iniziato con le normative di prevenzione nello stesso momento e molti paesi hanno perso tempo. Molti paesi non sono stati coordinati negli sforzi riguardanti la pandemia. Non sappiamo come gli effetti delle strategie utilizzate da altri paesi avranno un impatto sui nostri. Ciò è particolarmente preoccupante per quanto riguarda le politiche per i viaggi e per far fronte alle nuove sfide che si presenteranno nei prossimi mesi.

EMDR Italia

L'Associazione EMDR Italia negli ultimi 20 anni ha effettuato circa 700 interventi in situazioni di emergenza e disastri collettivi. Tutta l'esperienza e le competenze che abbiamo raccolto in questi anni hanno dovuto essere adattate a questa nuova emergenza legata al Coronavirus. Sappiamo che ogni evento critico è diverso dagli altri che abbiamo affrontato, ma questa emergenza è molto speciale, a causa delle sue caratteristiche.

Fin dall'inizio, il 21 febbraio, l'Associazione EMDR Italia e i suoi membri hanno cercato di fare la differenza in termini di supporto psicologico e prevenzione per il benessere di tutti coloro che sono stati fortemente colpiti dalla pandemia: personale medico (medici e infermieri), operatori sanitari, persone contagiate, famiglie di persone infette e popolazione in generale.

Abbiamo davvero sentito di poter fare la differenza poiché, in quanto psicoterapeuti, la nostra priorità è quella di utilizzare la nostra esperienza psicologica per aiutare e comunicare correttamente le informazioni necessarie per ridurre l'ansia e il panico e sostenere tutte le persone che sono state in



stretto contatto con la malattia (pazienti, parenti e operatori sanitari). L'Associazione Italiana EMDR ha ricevuto molte richieste da istituzioni, ospedali, unità sanitarie locali, aziende di tutela della salute (ATS) e comuni. Siamo stati attivi sul campo, fornendo supporto psicologico alla popolazione, a chi ha perso una persona cara a causa della malattia, agli operatori sanitari e alle persone che lavorano lunghe ore in questa emergenza ogni giorno e che sono esposte ai pazienti e a nuove situazioni stressanti. In queste settimane, EMDR Italia ha condiviso le proprie esperienze e materiali con altri paesi europei, affinché potessero avere una base utile e concreta.

Il ruolo della nostra associazione

Il contributo offerto dai membri della nostra Associazione è stato eccezionale. Hanno risposto alle richieste di supporto di tutto il nostro paese e i membri di tutte le regioni hanno aiutato. Possiamo dire che praticamente in ogni angolo del paese c'è stata la possibilità di avere un supporto specialistico con EMDR.

Attivazione di EMDR Italia

In molti servizi di salute mentale, i nostri membri hanno parlato con i loro direttori e con la loro amministrazione e hanno suggerito che questi servizi creassero una partnership ufficiale con l'Associazione Nazionale EMDR. È in questo modo che EMDR Italia ha collaborato per gestire il supporto psicologico per la popolazione e il personale medico. Ciò si è verificato anche in alcune città e paesi in cui i soci hanno contattato i sindaci e le amministrazioni locali, contribuendo così a collegare questi servizi con EMDR Italia. Spesso, quando il numero di richieste era troppo elevato, altri membri erano disponibili da altre città per rispondere al telefono. Il sistema di lavoro da remoto (telefonico, via skype, ecc.) ha permesso di collegare i terapeuti volontari EMDR che erano disponibili per quel tipo di supporto.

In alcune aree del Servizio Sanitario Nazionale dove c'era solo un terapeuta formato in EMDR, è stato offerto di formare il resto del loro personale in interventi precoci e supporto psicologico, non in terapia EMDR, ma in tecniche di supporto psicologico generale. Questo è stato un modo eccellente per fornire loro strumenti concreti e per introdurli e avvicinarli alla terapia EMDR.

È stato creato un team di terapeuti esperti dell'Associazione per coordinare l'elevato numero di richieste e interventi che si sono sviluppati ogni giorno. Questa squadra speciale di 5 persone esperte ha fornito supporto e guida ai membri man mano che si stavano attivando.

Altri soci si sono organizzati per conto loro per dare supporto a livello locale o attraverso i loro canali. L'Associazione ha fornito del supporto e coordinamento anche a loro.

Medici

Siamo consapevoli che i nostri medici sono esposti a grandi rischi e preoccupazioni; devono gestire molti pazienti contemporaneamente, con risorse essenziali insufficienti per affrontare l'emergenza; sono esposti all'infezione, molti hanno contratto il virus o sono morti; hanno paura di infettare le loro famiglie al punto di decidere di vivere e dormire altrove per non contagiare i loro figli e parenti. Sono una delle popolazioni più importanti che necessitano di supporto psicologico durante l'emergenza, ma il loro bisogno sarà ancora maggiore in futuro quando saranno finalmente in condizione di affrontare la parte emotiva e psicologica in modo che possano ripristinare la loro serenità lavorativa e la loro routine quotidiana.



I direttori del personale medico negli ospedali, che lavorano principalmente nella rianimazione e in terapia intensiva, sono consapevoli del fatto che il personale ha bisogno e richiedono un supporto psicologico specifico come EMDR, quindi stanno consigliando al loro personale di chiamare l'Associazione e di essere assegnati ad un terapeuta. La maggior parte del lavoro verrà probabilmente fatta alla fine dell'emergenza, poiché il personale medico è concentrato sulla cura degli aspetti sanitari e non accede alla propria risposta emotiva, ad eccezione di alcuni che sono sopraffatti. Molti medici e infermieri si stanno contagiando e alcuni stanno morendo. Per i loro colleghi questo non solo è traumatizzante, ma non hanno lo spazio per piangere i loro colleghi e amici. Ogni medico o infermiere che viene contagiato ricorda agli altri che loro potrebbero essere i prossimi.

Questa esperienza è molto traumatizzante per il personale sanitario, considerando anche che devono avere a che fare con molti pazienti contemporaneamente, con l'ansia di non avere abbastanza respiratori o supporti vitali per così tante persone.

Video

Abbiamo prodotto video sulle reazioni allo stress, sulla gestione dello stress, sull'EMDR, sia per i direttori e il personale delle carceri, che per il Servizio Sanitario Nazionale, per le équipes mediche e per la popolazione in generale. Questi video durano 5 minuti e sono molto pratici, specialmente per medici e infermieri che non hanno il tempo e la possibilità di chiamare o avere supporto psicologico in questo momento. Abbiamo avuto un buon feedback. Li stanno guardando e stanno seguendo i suggerimenti che sono stati fatti su misura per l'emergenza Coronavirus, ad esempio cosa fare alla fine del turno, ecc.

In caso di emergenza, le cose cambiano rapidamente, le informazioni possono essere spesso in contraddizione e possono confondere la popolazione, sia gli operatori sanitari che i cittadini comuni. Questo è il motivo per cui abbiamo creato testi specifici per destinatari diversi (bambini, anziani, personale medico). Abbiamo messo questi testi a disposizione di tutti i membri dell'Associazione in modo che potessero distribuirli nella loro comunità, scuole, farmacie, ecc. Li abbiamo inviati anche alle strutture sanitarie nazionali, che li hanno inseriti nei loro siti web e li hanno inviati al loro personale. Anche il sito web dell'Associazione, la discussion list e Facebook sono stati canali importanti per diffondere informazioni e inviare notizie utili, strumenti pratici e protocolli per questa emergenza.

Supporto EMDR Italia

Siamo rimasti sorpresi e lieti che così tante istituzioni del nostro paese stessero chiedendo aiuto all'Associazione EMDR, come ospedali, cittadini, équipes mediche, Comuni, il Sistema Sanitario Nazionale, gli Ordini Regionali degli Psicologi, le carceri (dove sono scoppiate rivolte da quando non sono state più ammesse le visite ai detenuti, quindi il personale era molto traumatizzato per questo oltre che a causa del Coronavirus), ecc.

Dopo 3 settimane dall'emergenza Coronavirus, EMDR Italia attraverso i suoi membri sta supportando:

- 20 ospedali
- 11 Comuni (grandi città e paesi)
- 13 centri di Servizio Sanitario Nazionale
- 4 servizi sanitari regionali / statali (che coprono circa 15.000.000 di abitanti) del Nord Italia



- 11 diverse associazioni e ONG
- 4 Ordini degli Psicologi regionali
- L'Ordine degli Psicologi nazionale
- Rete di gestione delle carceri del Nord Italia
- Costa Crociere (con ospiti ed equipaggi contagiati durante la crociera)
- Ministero dell'Istruzione (programmi per insegnanti e studenti di tutte le età sull'emergenza Coronavirus).

Abbiamo organizzato un seminario gratuito incentrato sui protocolli e sugli strumenti EMDR applicati all'emergenza del Coronavirus. Questo seminario è stato anche utile per dare ai nostri membri collegati in streaming (5300 connessi su 7100 membri totali) la possibilità di comprendere le loro reazioni allo stress, di sentirsi parte di una comunità professionale in questo periodo di isolamento, di avere degli strumenti per lavorare con EMDR con la stessa prospettiva e con un buon livello di competenza.

Di conseguenza, siamo in grado di essere collegati come comunità professionale, mentre ci viene chiesto di isolarci e rimanere soli. In questo modo abbiamo potuto ricordare ai nostri membri che esiste un'organizzazione concreta anche se al momento vi sono grandi incertezze e imprevedibilità. Come ci ha scritto uno dei nostri membri:

Cari colleghi,

Ho partecipato con molto interesse al seminario sull'emergenza che stiamo vivendo in questo periodo della nostra vita.

Il seminario è stato molto utile da un punto di vista professionale, dal momento che ci avete dato strumenti concreti per affrontare quello che sta succedendo ed è stato importante anche dal punto di vista psicologico... Ho sentito ancora l'entusiasmo per il nostro lavoro e ha confermato il nostro ruolo di terapeuti EMDR... Il seminario è stato utile anche per la mia famiglia, i pazienti, poiché mi sono sentita più sicura e loro hanno potuto percepirla.

La dedizione che ci avete mostrato è stata incredibile. Ho apprezzato il modo in cui lo fate non solo con competenza, ma anche con umanità e valori forti.

Faccio parte del gruppo EMDR che sta fornendo assistenza psicologica a distanza. Lavoro con l'EMDR da molti anni con buoni risultati e sono orgogliosa di far parte di questa associazione. Grazie ancora per tutto!

Monica

Media e connessioni

Siamo stati intervistati ogni giorno da radio, TV e giornali. Allo stesso tempo, abbiamo dovuto produrre molto materiale per coloro che stiamo aiutando e materiali psicoeducativi per la popolazione, che abbiamo distribuito ai soci al fine di consentire loro di lavorare allo stesso modo.

Il Ministero della Pubblica Istruzione ci ha chiesto materiale da distribuire in collaborazione con l'Associazione EMDR per bambini, adolescenti, insegnanti e genitori.

I nostri membri stanno creando molte iniziative nelle loro comunità con il supporto dell'Associazione Nazionale EMDR. Lavorano tutti in modo volontario, ma coordinati dal team di membri esperti dell'Associazione.

I membri che vivono all'estero, come a Londra o in Spagna, stanno organizzando anche lì il supporto per gli italiani che vivono in quei luoghi. Il nostro supporto è stato quello di aiutarli a implementare



il servizio e anche di trovare colleghi in Italia che potessero aiutarli con le chiamate che stavano ricevendo, usando WhatsApp, Skype, ecc. Stiamo facendo tutto questo per telefono, Skype, Zoom, ecc. Siamo rimasti sorpresi che il nostro lavoro potesse essere svolto da remoto ed essere così efficace, anche con gruppi di medici e infermieri.

Osservazioni conclusive

- *Preoccupazioni in emergenza:* durante un'emergenza, ognuno risponde con la propria personalità, le sue caratteristiche e le abilità che ha imparato nella vita. Molti svilupperanno ansia o paura; altri diventeranno depressi, ecc. È importante sapere che questi effetti non si fermeranno alla fine dell'emergenza ma potrebbero persistere a medio-lungo termine o potrebbero persino crescere e generalizzarsi in una serie di situazioni che non erano solite generare nessun disturbo prima.
- *Fornire un ambiente di sicurezza:* durante un'emergenza, e in particolare in questo caso quando siamo combattendo contro un nemico "invisibile", le persone potrebbero sentirsi in costante pericolo e potrebbero provare costante paura. Questa sensazione di minaccia ha la priorità sulle strutture cognitive razionali perché questa è una questione di sopravvivenza e quindi innata e irrazionale. In questa prima fase, sarà importante fornire alle persone un senso di sicurezza e ricordare loro che ci sono cose che possiamo fare, quindi non siamo così indifesi. Nel fornire supporto anche in questa situazione, abbiamo notato che è possibile trovare risorse, aspetti positivi o situazioni in cui il paziente è stato in grado di sentirsi al sicuro. È stato fondamentale per promuovere la sicurezza, fornire informazioni e psicoeducazione su ciò che sta accadendo e su come e perché stiamo reagendo in questo modo.
- *Supportare i canali ufficiali di informazione:* in situazioni di emergenza, le persone sentono il bisogno irrazionale di essere rassicurate e di avere il controllo su ciò che sta accadendo. Quindi, molti sentiranno il bisogno di seguire costantemente le notizie online. Molto spesso, tuttavia, riceveranno notizie false: dato che sono state scritte per suscitare un impatto emotivo, diventeranno virali e difficili da gestire. È stato necessario ripetere quanto sia importante seguire i canali ufficiali, come il sito web del Ministero della Salute o altri siti web ufficiali gestiti da organizzazioni sanitarie, per rassicurare la popolazione e non diffondere il panico come spesso fanno le notizie false.
- *Legittimare le risposte emotive:* spiegare il Coronavirus come se fosse un "nemico invisibile" difficile da controllare e prevedere. Questa emergenza ha messo alla prova i nostri schemi mentali, quelli a cui siamo abituati come esseri umani. Questo è il motivo per cui possono sorgere forte ansia e preoccupazione. Cercare di normalizzare e legittimare tutte queste emozioni può essere utile per calmare i pazienti e spiegare cosa sta accadendo in loro.
- *Supportare la resilienza:* proprio come il nostro corpo è dotato di un sistema immunitario, il nostro cervello è in grado di adattarsi psicologicamente a situazioni avverse grazie alla sua resilienza. È importante estendere la prospettiva di ciò che sta accadendo: non siamo indifesi anche se non possiamo cambiare le cose. Possiamo cambiare le nostre reazioni e prospettive, il modo in cui vediamo ciò che stiamo vivendo.



- *Punti di vista costruttivi*: fornire una visione costruttiva di ciò che stiamo vivendo; è possibile trovare risorse in ogni situazione, che possono essere utilizzate. Questa è un'opportunità per dedicare tempo a una vita più lenta, alla nostra famiglia e a noi stessi. In questo momento, possiamo fare cose che non sono mai state una priorità per noi. Ora possiamo farle e usare la tecnologia - streaming e piattaforme - siamo tutti isolati ma allo stesso tempo siamo tutti collegati come comunità.
- *Supportare ciò che possiamo fare*: per tutti questi fattori, non è possibile prevedere i risultati. Molte persone possono avere difficoltà a causa di questa imprevedibilità. Fornire indicazioni semplici e chiare su cosa fare consente alle persone di sentire meno questo senso di imprevedibilità. Ad esempio, lavarsi le mani, pulire tutte le superfici domestiche, prestare attenzione se starnutiamo o tossire, ecc., Ma anche strategie emotive e psicologiche per sentirsi radicati e sicuri.
- *Concentrarsi sul qui e ora*: il fatto che in questo momento non possiamo realizzare progetti, nessun piano, può creare nuove sfide e sentimenti, dal momento che non siamo abituati a non fare piani. Tuttavia, è importante affermare che dobbiamo concentrarci sul qui e ora. Questa è una grande opportunità per semplificare le nostre vite che sono generalmente molto complesse e veloci. Abbiamo la possibilità di esplorare questa vita più semplice e più facile che l'emergenza del Coronavirus ci sta obbligando a condurre, cambiando la nostra gerarchia di priorità.
- In tutto il paese si è sviluppato un *nuovo senso di comunità*. Le persone hanno trovato il modo di condividere momenti piacevoli, in modi creativi, come aprire le finestre o uscire sui loro balconi o terrazze e cantare insieme o suonare. Attraverso Internet, WhatsApp, ecc. molte cose possono essere condivise come bere un drink virtuale insieme o celebrare eventi. Le persone che vivevano nello stesso edificio e non si erano mai incontrate ora hanno una chat WhatsApp dove condividere informazioni sui negozi di generi alimentari o per aiutare se qualcuno del palazzo può avere più bisogno ... Quindi, è molto positivo vedere che quando gli individui non ce la fanno, il gruppo si presenta in modo naturale per aiutare e sostenere.
- *Il contributo della terapia EMDR*: a livello sanitario, sono stati perseguiti specifici protocolli scientifici, seguendo protocolli medici, conoscenze ed esperienza. Dal punto di vista psicologico, dobbiamo anche affrontare le esigenze e le dinamiche che si stanno innescando nelle persone, attraverso protocolli basati sulla ricerca considerati efficaci secondo le linee guida internazionali come la **terapia EMDR**.
- L'ultimo pensiero riguarda la generosità dei membri dell'Associazione Nazionale EMDR; non sono solo clinici ma sono consapevoli di come la terapia EMDR sia uno strumento e di come possa fare la differenza nelle emergenze. Osservando il processo che l'intero paese sta attraversando in condizioni altamente stressanti e traumatiche, la loro volontà di aiutare e raggiungere le popolazioni bisognose si manifesta ancora una volta, nello spirito dell'EMDR.