Consulenza d'urgenza psicologica nel periodo di pandemia

- *Che cos'è l'intervento di psicologia dell'urgenza O meglio la gestione di una Richiesta d'Aiuto Immediata*.
- Per essere presenti con una modalità accogliente e competente mediante strumenti integrati che la esperienza professionale e la ricerca scientifica ci permette in questo momento.
- *Perchè questa proposta si chiama urgenza?*
- Per intervenire in tempo reale e in modo realistico sull'esigenza di benessere delle persone.
- *Quale differenza con la psicologia di emergenza?*
- Per distinguere un sostegno di urgenza psicologica da interventi di psicologia clinica e porgere una modalità di risposta invece alla gestione emotiva degli eventi di vita quotidiani, più o meno gravi di questo momento.
- *Perchè si colloca nell'area della Psicologia della Salute e del benesere?*
- Per facilitare un educazione al benessere nell'immediato, imparando che si può sempre intervenire attivamente sulle proprie condizioni interne.

Quali sono le caratteristiche dell'intervento sull'urgenza?

Occore un intervento che sia semplice, accessibile, leggero, veloce, pratico, efficiente ed efficace.

La richiesta d' urgenza è dettata dal bisogno immediato di soccorso, dalla senso di gravità percepito nel qui ed ora, prende corpo dall'impulsivita di carica affettiva e dall'impulsività emotiva che si traduce in un comportamento manifesto di fretta e premura di una richiesta rapida e salvifica di uno specifico momento critico.

Quali sono gli strumenti che possono rispondere a questa richiesta concreta ma enfatizzata e percepita in modo abnorme sia psicologicamente che fisicamente?

Progetto Divenire si occupa da anni di formazione e consulenza nelle tecniche di rilassamento e di meditazione, e qui propone Consulenze immediate e rapide per far fronte ad un contenimento dell'urgenza psicologica e proporre una relazione di riconoscimento e di consapevole sollecitudine nella presa in carico di un determinato episodio critico.

Cosa vuole soddisfare?

Una richiesta d'aiuto immediata è finalizzata al sollievo rapido rivolto a tutti che coloro che si trovano momentaneamente in uno stato di percepita urgenza psicologica non di competenza psichiatrica. Non ci sono panacee o proposte miracolose ma pratiche di immediata realizzazione con le quali confrontarsi su tematiche sentite come urgenti.

A chi si rivolge?

Chiunque senta di attraversare un momento di crisi, di sconforto o di difficoltà può contattarci mediante i social o anche telefonicamente ed esporre la problematica all'operatore presente. L'intervento dura al massimo 30 minuti e possono essere garantiti altri colloqui di sostegno. In seguito viene eventualmente consigliato un percorso strutturato.

E' rivolto a persone maggiorenni che nella specificità dell'emergenza pandemica non riescono ad affrontare episodi d'ansia o di depressione o conflittualità o crisi relazionali o semplicemente di difficoltà della gestione del proprio tempo nell'obbligatorietà casalinga e desidera avere nuovi o diversi strumenti per affrontare queste situazioni eccezionali.

Per consentire la risposta immediata e garantire un trattamento di qualità, gli interventi hanno a disposizione un protocollo da utilizzare al momento.

Qual'è il fine di questo intervento?
Lo scopo non è la cura approfondita ma il sollievo rapido, cioè l'uscita dalla crisi del momento.
Il colloquio iniziale non è a pagamento e non è finalizzato a sviluppare ulteriori appuntamenti.
Ci sono altri appuntamenti o incontri?
C'è la possibilità di nuovi contatti e nuovi tipi di colloquio. In seguito i colloqui comunque saranno low cost per gli under 25 e over 65.
Come si struttura l'intervento?
La struttura di ogni intervento prevede la sequenza: accoglienza, relazione, ascolto, libera espressione emotiva, applicazione di una tecnica specifica, proposta di educazione all'utilizzo autonomo della medesima (se possibile), riorientamento pratico, eventuale percorso di proseguimento.
Quali sono le tecniche e gli strumenti utilizzati?
Il know-how specifico prevede un ventaglio di pratiche e tecniche validate nel nostro campo specifico (training-autogeno, meditazione, tecniche assertive e motivazionali.

Analizzate le linee guida OMS per gli interventi di crisi, il modello di intervento di Pronto Soccorso Psicologico propone in particolare due modelli: **RAPID (Johns Hopkins Protocol)**e il **Seven-stage Intervention Crisis Model (Roberts).**

Istruzioni per gestire l'urgenza psicologica
Essere un praticante della performance della calma.

Ascoltare e Incoraggiare la persona a parlare di cosa gli sta accadendo

Saper valutare la gravità e l'urgenza del bisogno.

Verificare come normalmente affronta e gestisce situazioni di disagio e stress.

Proposta di follow-up un giorno o poco più tardi per vedere come la persona sta facendo.

NON esitate a chiedere informazioni sull'intenzione di nuocere a se stessi o agli altri.

esitate a porre domande specifiche sulla capacità della persona di prendersi cura degli altri (bambini, anziani).

NON abbiate fretta.

Non fare promesse che non si possono mantenere.

NON respingere le preoccupazioni.

NON cercare di "risolvere" un problema complesso con una soluzione semplicistica

BIBLIOGRAFIA

St. Pierre, Michael-Daroui, Ivan
Gestione delle crisi in medicina d'urgenza e terapia intensiva : fattori umani, psicologia di gruppo e sicurezza dei pazienti negli ambienti ad alto rischio / Michael St. Pierre ... [et al.] ; edizione italiana tradotta da Ivan Daroui
Milano : Springer, 2013 **LINGUA ITALIANA**
Gai Valerio, Medicina d'urgenza Torino : C. G. edizioni medico scientifiche, 2013 Lingua italiana
https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/lesperto-risponde/coronavirus-consigli-per-gestire-la-quarantena-senza-stress 17 marzo 2020
Andrea Fiorillo, ordinario di psichiatria all'Università della Campania Luigi Vanvitelli - "Nel breve

potrebbe rilevarsi un aumento dei disturbi depressivi, dell'ansia e del disturbo post-traumatico da stress. Più difficile è invece anticipare gli effetti a lungo termine, che dipenderanno anche dalle condizioni di partenza dei singoli italiani». Le situazioni più diffuse si manifestano come: Frustrazione, noia, isolamento. Ma anche paura, rabbia, insonnia e difficoltà di concentrazione.
Pur non differenziando i singoli in base allo stato di salute di partenza, i ricercatori hanno osservato che disturbi quali l'ansia, la depressione, l'irritabilità e il disturbo post-traumatico da stress possono durare anche per mesi, dopo la fine della quarantena. Conseguenze che possono riguardare pure, se non soprattutto, gli operatori sanitari, chiamati a compiere gli straordinari. Secondo Fiorillo, gli effetti della quarantena possono ingenerarsi «dalla perdita della routine, dalla percezione della paura delle conseguenze dell'epidemia, dalla riduzione dei contatti sociali e fisici, dal senso di coercizione all'interno di spazi limitati, dall'insicurezza e dalla percezione di un futuro a tinte fosche». Senza dimenticare alcuni cambiamenti forzati, come quelli che stanno vivendo i parenti delle vittime di Covid-19: impossibilitati a dare l'ultimo saluto ai propri congiunti.
Difficile anche fare confronti con le catastrofi ambientali, come i terremoti. «Si tratta dì eventi tragici, ma territoriali, che offrono una via di fuga: Quello che la pandemia di coronavirus mette in moto è e la percezione del sentirsi in gabbia. Si può manifestare una condizione di stress cronico durante la quale occorre tollerare le restrizioni». Impossibile fissare un limite di «resistenza» in questa condizione, anche se per natura l'uomo è abituato ad adattarsi alle diverse situazioni:anche a quelle più critiche.
Secondo Fiorillo anche «le linee telefoniche dedicate, curate da operatori sanitari o da personale esperto, aiutano a ridurre l'ansia associata alla quarantena». Da rimarcare è inoltre l'importanza della quarantena in chiave altruistica: «Sapere che dal proprio comportamento potranno derivare dei benefici per la collettività, e soprattutto per le fasce più deboli, permette di percepire la situazione attuale come meno stressante». E poi, «continuare a mantenere quanto più è possibile una routine regolare»: in cui devono trovare posto le necessarie ore per il sonno, l'alimentazione, l'attività fisica (yoga, tapis roulant, esercizi fisici in casa), oltre che per il contatto con familiari e amici. Importante è infine che i vari membri della famiglia riescano a rispettare i propri tempi e gli spazi, definendo regole chiare per i più giovani.