

Carissimi soci,

vista la situazione di emergenza Covid-19, che riguarda ormai tutto il mondo e che ci vede tutti coinvolti e responsabili circa il buon esito delle misure adottate dal governo, desideriamo condividere con voi utili indicazioni **su ciò che non è possibile/opportuno fare in questo periodo!**

*Fermo restando che ognuno di noi è tenuto allo stretto rispetto e continuo aggiornamento delle fonti normative, Decretazioni e Ordinanze delle Autorità di Salute Pubblica, facciamo il punto!*

Dopo il DPCM del 1 marzo, del 4 marzo, del DPCM dell'8 marzo, nel DPCM dell'11 Marzo sono state introdotte una serie di misure ancora più restrittive rispetto ai precedenti:

- **sono vietate** tutte le attività che richiedono **contatto fisico ravvicinato con uno o più pazienti**, quindi anche lo *psicodramma di gruppo e lo psicodramma individuale "a due"* sono a maggior rischio, e andrebbero pertanto rinviati o sostituiti con altre metodologie che garantiscano il *social distancing* previsto nella norma.

- **Vanno evitate inoltre qualsiasi tipo di attività in caso di positività, sintomatologia sospetta (febbre, tosse o dispnea), o contatti a rischio del socio stesso (ad es., convivenza con caso positivo o sospetto, contatti diretti con casi positivi o sospetti).**

Contattare telefonicamente il Numero Verde regionali o il proprio medico curante.

- **Attività di gruppo**, meeting, supervisioni collettive e formazioni di gruppo sono in sostanziale contrasto, per le loro modalità attuative, con le regole di *social distancing* del DPCM 8 marzo, e come tali vanno rinviate dopo il 3 aprile. Possono essere sostituite da forme di supervisione/intervisione o incontro in modalità telematica.

- **Attività a contatto con anziani o pazienti fragili** (pluripatologie, etc.) sono da rinviare il più possibile, tranne casi di oggettiva necessità clinica, per ridurre il rischio nei loro confronti (il rischio di mortalità è molto più elevato in queste categorie di pazienti, che devono rimanere il più possibile al proprio domicilio) - cfr. art. 3, comma 1, B. In caso di inderogabile necessità, il professionista dovrà adottare le più rigorose regole igieniche-preventive (*social distancing*, igienizzazione rigorosa, eventuale mascherina previo confronto con il medico curante e attenzione agli aspetti comunicativi).

### **Precauzioni e suggerimenti:**

#### **Social Distancing:**

Il distanziamento sociale nei contesti che richiedono prolungata interazione verbale è utilmente elevabile da 1 metro (indicazione Ministeriale ufficiale) a 2 metri, per ridurre ulteriormente il rischio "*droplets*": è utile quindi posizionare sedie, tavoli e poltrone (anche nelle eventuali aree di attesa) in tale modo. Si raccomanda di organizzarsi in modo da limitare al massimo contatti tra pazienti in attesa.

#### **Igienizzazione:**

Si raccomanda attenta igienizzazione di superfici di lavoro, giochi, materiali testistici, sedie/poltrone, ecc. dopo ogni uso da parte di un paziente/utente, e lavaggio mani del professionista tra un utente e l'altro. Deve essere reso disponibile un dispenser di soluzione idroalcolica. Ricordarsi di aerare regolarmente i locali di lavoro.

#### **Set/Setting:**

Indipendentemente da modelli teorici di riferimenti o ambiti professionali, può essere utile ed importante affrontare con i pazienti il significato relazionale delle misure di precauzione utilizzate (distanziamenti, igienizzazioni, eventuale uso di presidi, eventuale passaggio a consulenze online o a distanza, interruzione o rinvio di percorsi, ecc.), e le fantasie e timori

che possono attivare in relazione al processo clinico in corso.

### **Privacy per pazienti:**

Al momento, non risultano e non sono state indicate specifiche modalità con cui attestare da parte di un libero professionista l'avvenuta consulenza ad un paziente ai sensi del movimento da/verso le zone a circolazione limitata. In caso di futura necessità, sarà possibile rilasciare ai pazienti breve attestazione (su loro richiesta) di aver svolto una consulenza professionale il giorno x in sede y, per chi deve rientrare a casa dopo una seduta, da esibire in caso di eventuali controlli. E' da chiarire preliminarmente al cliente, laddove dovesse giustificare i propri spostamenti, che il professionista lo potrà confermare in caso di verifica successiva, **previa autorizzazione scritta del cliente, limitandosi a confermare esclusivamente lo svolgimento di consulenza nel dato luogo e ora, e senza entrare in alcun modo in informazioni cliniche o personali**; questo comporta ovviamente la necessità di esplicitare alle Forze dell'Ordine che si è svolta consulenza con professionista sanitario Psicologo.

### **Coronavirus Consigli per tutti:**

1) Privilegiamo come fonti di informazioni soprattutto i canali ufficiali.

Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

Nei momenti di emergenza in cui la paura e l'irrazionale inevitabilmente rischiano di prendere il sopravvento, bisogna prendersi cura di sé e non mettersi in condizione di esporsi a informazioni non adeguate e non qualificate incorrendo in fake news o notizie emozionalmente cariche di vissuti ma non basate su dati oggettivi.

2) Scegliere 2 momenti al giorno per informarsi e il canale attraverso il quale si vuole farlo. L'esposizione continua alla mole di informazioni via web, radio e TV fa rimanere in stato perennemente eccitatorio il nostro sistema di allerta e paura. Per questo meglio scegliere uno o due momenti al giorno nei quali informarsi.

3) Seguire i consigli sulle norme di igiene indicate dal Ministero della Salute. Possiamo dare il nostro contributo per combattere il coronavirus: proteggiamoci e proteggiamo. Insieme si vince.

- Lavarsi spesso le mani. Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, supermercati, farmacie e altri luoghi di aggregazione, soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani.
- Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute.
- Evitare abbracci e strette di mano.
- Mantenimento, nei contatti sociali, di una distanza interpersonale di almeno un metro e mezzo.
- Igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie).
- Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva.
- Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani.
- Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce.

- Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico.
  - Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol.
- 4) Non interrompere "per quanto possibile" la propria routine: in questo momento bisogna ancorarsi a ciò che è certo, noto e prevedibile. Continuare il lavoro e le proprie abitudini laddove possibile. Rispettando sempre le indicazioni di sicurezza vigenti.
  - 5) Scaricare le tensioni attraverso "il fare" permette un migliore riposo notturno
  - 6) Riposarsi adeguatamente: attività rilassanti serali, meglio non vedere notiziari o speciali sul Coronavirus prima di addormentarsi per non scivolare nel sonno con emozioni negative e con senso di allerta
  - 7) Mangiare nel modo più regolare possibile e bere acqua. Mangiare molta frutta, verdura e alimenti rafforzativi del sistema immunitario. Possiamo combattere attivamente il coronavirus rendendo il nostro organismo più sano e forte.
  - 8) Parlare e passare del tempo con la famiglia e gli amici. Avere restrizioni di movimento non significa annullare la socializzazione. Utilizziamo videochiamate, skype, zoom e insegnamo ai più anziani come fare per non rimanere "isolati nell'isolamento"
  - 9) Parlare dei problemi con qualcuno di cui ci si fida. Scegliere le persone con le quali avere un confronto empatico e costruttivo.
  - 10) Fare attività che aiutano a rilassarsi: yoga, training autogeno, meditazione, leggere, giardinaggio, ecc. Moltissimi video sono gratuiti e disponibili on line su tecniche di respirazione e rilassamento.
  - 11) Stacca la spina! Ricordati di parlare di altro, distrarsi e uscire dal loop di discorsi angoscianti e catastrofisti serve a rafforzarci attraverso emozioni positive

