



RETE OPERATIVA

**CONSEGUENZE PSICOSOCIALI
DEL **CORONAVIRUS** (COVID-19)**

RETE OPERATIVA SA
Studio Medico Psichiatria e Psicoterapia
Bellinzona - Lugano

RETE OPERATIVA

Rete Operativa è uno studio medico psichiatrico e terapeutico con sede a Bellinzona e Lugano che opera in ambito psico-sociale e medico-psicologico. Il centro opera in modo multidisciplinare (sono attivi psichiatri, psicoterapeuti e assistenti sociali) con interventi personalizzati per adulti, adolescenti e famiglie.

L'orientamento è di tipo sistemico-familiare, ma sono presenti anche professionisti ad orientamento cognitivo-comportamentale e psicodinamico. Rete Operativa si occupa di disturbi d'ansia, attacchi di panico, depressione, disturbi ossessivo-compulsivi come pure di stress post-traumatico e vissuti di violenza (subita o attuata). Vi è particolare attenzione al tema della genitorialità ed alle dinamiche famigliari-relazionali.

Rete Operativa offre inoltre un servizio di psicodiagnostica e di valutazioni peritali.

Oltre a questi ambiti abbiamo sviluppato delle competenze specifiche rispetto alle dipendenze comportamenti quali il gioco d'azzardo (soprattutto online), i videogiochi (gaming), la pornografia e sessualità, lo shopping compulsivo, l'alimentazione e lo sport, la dipendenza affettiva, l'utilizzo disfunzionale ed abusivo d'Internet sia come vettore delle problematiche elencate in precedenza che come problema in sé (abuso di Internet - iperconnessione).

GLI STUDI MEDICI DI **RETE OPERATIVA** OFFRONO:



UN ALTO STANDARD DI PREVENZIONE



SALA D'ATTESA PRIVATA



DISPOSITIVI DI PROTEZIONE PERSONALE



GRANDE SCHERMO DIVISORIO



DISINFEZIONE AMBIENTALE CHIMICA E CON RAGGI UVC

INTRODUZIONE

IL PROBLEMA

I primi e recentissimi studi sulle conseguenze psicologiche, psichiatriche e sociali causate dalla pandemia di coronavirus indicano chiaramente l'emergere e, in persone già sofferenti, l'acuirsi di problematiche che necessitano di un trattamento specialistico.

Le conseguenze della pandemia stanno mettendo a dura prova ognuno di noi obbligandoci a cambiamenti comportamentali significativi partendo dal distanziamento sociale che oltre ad annullare il contatto fisico (pensiamo all'importanza psicologica-affettiva di gesti quali darsi la mano od abbracciarsi) può portare a prolungati ed estenuanti vissuti d'isolamento e solitudine. A ciò si accompagna la generale ansia rispetto a qualcosa di nuovo e sconosciuto.

L'APPROCCIO

Le paure generate da questa pandemia possono fare emergere od aggravare una sintomatologia psichica e/o psicosomatica che va trattata tempestivamente con interventi mirati (best praxis). Rispetto a questi aspetti uno dei concetti sul quale ci focalizziamo maggiormente è la resilienza delle persone. Individuare, supportare e sviluppare le capacità individuali nell'affrontare e superare le difficoltà come pure gli eventi traumatici rivestono un ruolo centrale nell'azione terapeutica proposta da Rete Operativa. Accogliere con empatia i vissuti di sofferenza individuali e famigliari delle persone riveste un'importanza prioritaria per affrontare la situazione attraverso un rapporto dialettico tra paziente e terapeuta improntato sulla reciproca fiducia.

CONSEGUENZE PSICOSOCIALI DEL CORONAVIRUS (COVID-19) LE SINTOMATOLOGIE MAGGIORMENTE PRESENTI



ESSERE VITTIMA DEL **VIRUS**, ELABORAZIONE DEL **LUTTO**

L'esperienza di aver contratto il virus è, potenzialmente, traumatica. A partire dalla diagnosi, fino all'esperienza fisica e psichica di aver sperimentato i sintomi (tra tutti, sottolineiamo l'angoscia di non respirare adeguatamente). L'incertezza della prognosi, la difficoltà delle cure, le notizie esterne sul conto dei morti, l'impossibilità di vedere i propri cari, la paura di contagiare le persone vicine. Tutti questi aspetti possono aver intaccato la naturale sicurezza dell'integrità psicofisica e lasciare, nei soggetti colpiti, importanti disturbi ansiosi, ipocondria, umore depresso, fino al disturbo da stress post traumatico. Lo stesso discorso, con sfumature diverse, tocca anche chi, suo malgrado, ha subito un lutto durante questa epidemia. Grazie a interventi specialistici di psicologia e psicoterapia delle emergenze, l'utilizzo del protocollo EMDR ed altre tecniche, possiamo offrire le migliori soluzioni terapeutiche per una presa in carico attenta alle memorie e alle cognizioni negative derivanti dal trauma. Nella presa in carico terapeutica viene affrontato il lutto: si tratta di un percorso di elaborazione della perdita considerando i molteplici vissuti emotivi della persona. Le emozioni negative non vengono rimosse ma affrontate attraverso la relazione empatica terapeuta-paziente.



ANSIA ED ATTACCHI DI PANICO

L'ansia è una sensazione sgradevole caratterizzata da un diffuso stato d'apprensione per qualcosa che percepiamo come pericoloso per noi stessi e/o per i nostri cari (insuccesso, perdite, minacce...). Quando diviene persistente e compromette lo svolgimento di normali attività viene considerata come patologica e va trattata con gli strumenti opportuni.

La paura e l'ansia non sono la stessa cosa: la paura è una reazione ad una situazione concreta e minacciosa al di fuori di noi, mentre l'ansia è l'attesa di un pericolo imminente ma vago, indeterminato ed interiore. A livello sintomatologico vengono distinti sintomi cognitivi e sintomi somatici. Sintomi cognitivi: paura di perdere il controllo, di morire, di non riuscire ad affrontare una situazione o problema, nervosismo, difficoltà di concentrazione, irrequietezza, stato d'allerta continuo, incapacità di rilassarsi, insonnia.

Sintomi somatici: tachicardia, dolore toracico, formicolii, sudorazione eccessiva, mal di stomaco, nausea, minzione frequente, diarrea, spasmi muscolari, tremori, bocca asciutta, nodo alla gola, sensazione di soffocamento, vertigini, in caso di grave attacco d'ansia l'insorgenza di una crisi ipertensiva.



ISOLAMENTO, SOLITUDINE E **DEPRESSIONE**

La costrizione a rimanere a casa dettata dalla pandemia, il distanziamento sociale, la quarantena sono, in definitiva, tutto ciò che è contrario alla natura umana. Siamo animali sociali con estremo bisogno di relazioni significative (affettive e con contatto fisico) e l'isolamento è una condizione difficilmente tollerabile.

Il senso di solitudine viene accompagnato dall'emozione di tristezza, dalla sensazione d'abbandono e dalla nostalgia per un passato fatto di relazioni, il tono dell'umore può essere deflesso (correlato con l'aumento dell'irritabilità, dell'ansia e la rabbia), come pure può insorgere un'oscillazione umorale continuativa (disforia).

CONFLITTI RELAZIONALI E **VIOLENZA DOMESTICA**

La convivenza coatta 24 ore su 24, magari in spazi ridotti, può generare od acuire i conflitti di coppia come ben documentato dalle prime rilevazioni statistiche. Le paure individuali per una situazione nuova, sconosciuta e portatrice di malattia e morte possono destabilizzare gli equilibri di coppia alimentando conflittualità e tensioni. Parimenti a livello familiare possono emergere le stesse dinamiche con la complicità dovuta alla maggiore complessità dell'entità famiglia.

In questo contesto vi è maggiore probabilità che si verifichino episodi di violenza verbale e/o fisica.



STRESS DA SITUAZIONE ECONOMICA O PROFESSIONALE

La preoccupazione per la propria situazione finanziaria e lavorativa nel contesto della pandemia è un fattore di stress importante e fonte di malessere e sofferenza. La disoccupazione parziale o totale, il timore che la propria attività lavorativa indipendente o presso un'azienda venga ridimensionata, cancellata o fallisca divengono un pensiero persistente ansiogeno o persino angosciante. La sensazione di paralisi psichica, irrequietezza, precarietà può essere accompagnata da insonnia e malesseri somatici. In alcuni casi può emergere un'ideazione suicidale: la persona considera il suicidio come l'unico rimedio possibile rispetto alla sofferenza e disperazione. Il pensiero suicidale ed il possibile successivo passaggio all'atto non costituiscono un desiderio di morte ma piuttosto un desiderio di pace e tranquillità interrompendo definitivamente una sofferenza ormai insopportabile. E' importante affrontare apertamente tutta la gamma di malesseri legati alle preoccupazioni socio-finanziarie e professionali con particolare attenzione rivolta alla possibile presenza, soprattutto nei quadri clinici depressivi, di pensieri ed intenti suicidali.



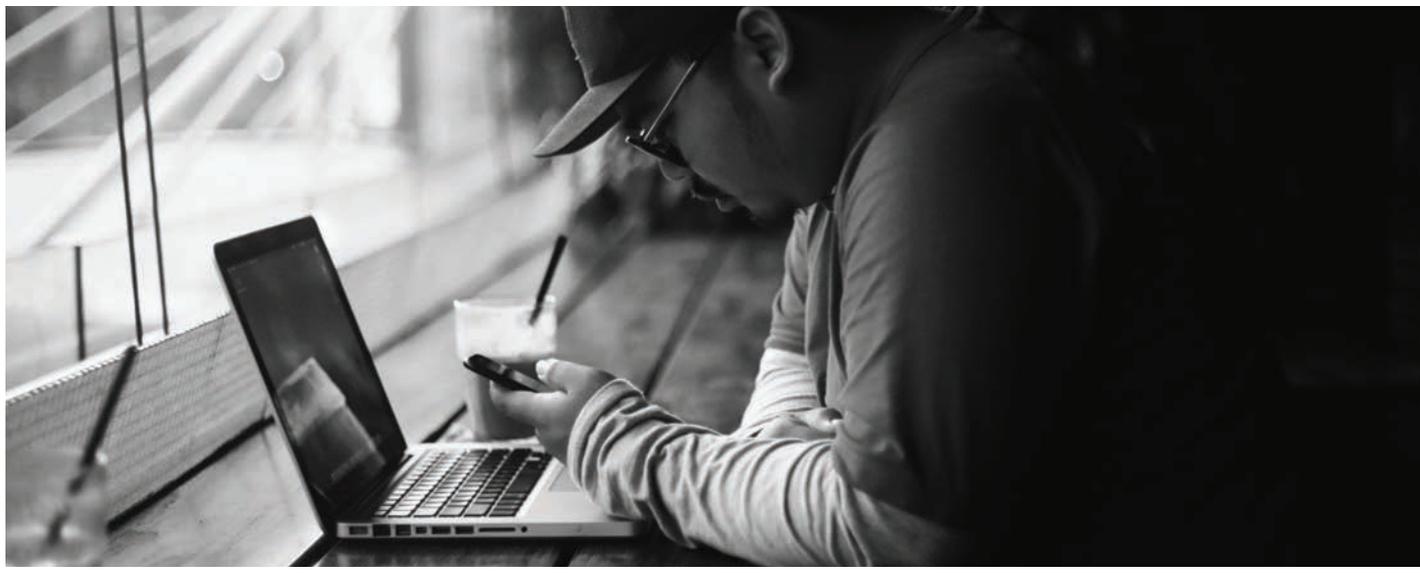
AUMENTO CONSUMO/ABUSO DI **ALCOL** E **CANNABIS**

Il consumo di alcol (ma anche di altre sostanze quali sigarette, farmaci, cannabis e sostanze illegali) diviene problematico: vi può essere un aumento significativo del quantitativo consumato giornalmente e/o può emergere il meccanismo di perdita del controllo con abusi puntuali e ripetuti. Importante segnalare la stretta correlazione tra abuso di alcol e atteggiamenti aggressivi e violenti (verbali e /o fisici). Da una parte abbiamo quindi le ripercussioni somatiche e psichiche sull'individuo (principalmente epatiche e sul sistema nervoso centrale ma anche su innumerevoli altri organi) dall'altra le conseguenze a livello comportamentale e relazionale con aumento della conflittualità di coppia, in famiglia e nel contesto lavorativo. Non di rado emergono problemi con l'Autorità con conseguenze a livello giuridico (civile e penale con condanne, multe, revoche della licenza di condurre...). L'inizio del consumo di cannabis come pure l'intensificazione del consumo non hanno una valenza di sperimentazione o ricreativa ma piuttosto una funzione 'autocurativa' nei confronti del malessere psichico che spazia da una generica ansia a sofferenze più specifiche e gravi (angoscia, attacchi di panico, pensieri suicidali...). L'aumento ed il persistere del consumo possono portare allo sviluppo di una dipendenza.



ABUSO DI DISPOSITIVI DIGITALI - IPERCONNESSIONE A **INTERNET**

Il sempre maggiore utilizzo di internet non costituisce di per sé qualcosa di negativo, anzi ad esempio la possibilità di interconnettersi con altre persone attraverso i social media quando si è obbligati all'isolamento sociale è una risorsa che ci permette di restare in contatto con gli altri ed evitare la sensazione di solitudine. Può succedere però che il tempo dedicato all'utilizzo di internet (navigare, giocare, chattare...) aumenti e che questa attività divenga il centro assoluto degli interessi della persona. L'impulso a connettersi ad internet diviene sempre più incontrollabile anche di fronte a importanti ripercussioni negative quali il trascurare i propri ambiti di vita (relazione di coppia, famiglia, lavoro, studio), grosse perdite di denaro nel caso di gioco d'azzardo e acquisti compulsivi, la costruzione di relazioni a rischio attraverso social e chat, disturbi cognitivo-sensoriali dovuti all'esposizione prolungata davanti ad uno schermo, cefalee e disturbi del sonno con alterazioni del ritmo circadiano, la sensazione di alienazione rispetto al mondo circostante. Questi elementi possono provocare una grande sofferenza a livello individuale come pure a livello familiare. Vi è un aumento della conflittualità relazionale con possibili episodi di violenza verbale e/o fisica.



L'INTERVENTO

Rete Operativa in questa difficile situazione offre un intervento specialistico mirato, attento alle specificità individuali e familiari. La presa in carico terapeutica si articola in una tempestiva analisi della situazione (assessment), in interventi psichiatrici e psicoterapici con la possibilità se necessario del coinvolgimento di un assistente sociale.

Di principio interveniamo utilizzando la metodologia del “**Intervento breve**”, quindi con rapporto ottimale tra efficacia ed investimento. Per le situazioni più complesse e gravi grazie alla **terapia strategica integrata** (integrazione di più metodologie psicoterapiche, individuazione chiara degli obiettivi di benessere definiti primariamente dal paziente, interventi efficaci quindi economici) vengono affrontati sinergicamente gli ambiti somatopsichici, relazionali e sociali delle persone.



WIDE TEAM

Tutto ciò avviene garantendo una propensione alla collaborazione con i servizi presenti sul territorio e soprattutto applicando il concetto di wide-team in cui il medico inviante è strettamente connesso alla presa in carico del paziente e quindi costantemente informato rispetto allo sviluppo degli interventi psichiatrici, psicoterapici e sociali.

DIREZIONE E SEDE AMMINISTRATIVA

Rete Operativa SA Piazza Governo 4
CH – 6500 Bellinzona info@reteoperativa.ch



SOPRACENERI
Piazza Governo 4
CH – 6500 Bellinzona

STUDI MEDICI



SOTTOCENERI
Via Aprica 2
CH – 6900 Lugano



TROVACI SU
GOOGLE MAP



Release 01 del 15 maggio 2020. Riproduzione vietata

Affrontare sé stessi, le proprie paure, i propri vissuti traumatici è un'impresa personale, a partire dalla decisione di intraprendere un percorso. Spesso si possono trovare delle giustificazioni per non farlo ("perdo tempo", "non sono debole, ce la faccio da solo", "non sono matto") e questo atteggiamento rallenta il necessario processo di cura. Siamo assolutamente dalla parte del paziente: mettersi in gioco non è mai facile e affrontare sé stessi è una delle sfide umane più difficili. Fare il passo di richiedere un appuntamento, può anche essere considerato come un atto di responsabilità. Infatti il nostro disagio potrebbe essere anche il disagio dei nostri familiari, dei nostri amici e delle realtà sociali con cui interagiamo. Una nostra scelta di cura può farci crescere individualmente e produrre significativo benessere in chi ci sta intorno.

Rete Operativa, con il suo team, offre i suoi servizi con impegno e professionalità attenta ad accogliere tempestivamente ogni richiesta.



Piazza Governo, 4 - 6500 BELLINZONA | +41 91 820 02 50

Via Aprica, 2 LUGANO - 6900 | +41 91 950 02 52

 www.reteoperativa.ch

 info@reteoperativa.ch |

VISITA IL SITO:

