

COVID-19 (coronavirus)

Consigli per la salute mentale durante una quarantena

Le persone reagiscono in modo diverso a situazioni stressanti, e l'epidemia della malattia nota come coronavirus 2019, o COVID-19, può sentimenti provocare sensazioni che vanno dalla paura o dalla preoccupazione all'ansia o la rabbia, tra le tante possibili reazioni.

Se voi e la vostra famiglia siete in quarantena, sia essa autoquarantena o di altro tipo, potreste provare una serie di emozioni, tra cui sentirvi ansiosi, soli, annoiati o frustrati. È importante capire i vostri sentimenti durante questo periodo e prestare attenzione alla vostra salute mentale.

Ecco alcuni suggerimenti per aiutarvi a prendervi cura della vostra salute mentale durante questo periodo.

1. **Cercare i modi per rilassarsi.** Trovate cose che vi aiutano a gestire lo stress. Prendete in considerazione la possibilità di provare la respirazione profonda, lo stretching o la meditazione. Esistono anche applicazioni che possono aiutare a gestire lo stress.
2. **Fissare i limiti.** Anche se è importante avere informazioni aggiornate e affidabili, è consigliabile limitare l'esposizione ai media, che sono sempre presenti.
3. **Creare routine regolari.** Ad esempio, prendete in considerazione la possibilità di fissare una routine regolare per l'attività fisica, comunicare e connettersi con gli altri e continuare con altre abitudini giornaliere.
4. **Stilare una lista.** Raccogliete un elenco di contatti, compresi amici, familiari, vicini, operatori sanitari, nonché terapisti o consulenti e altre risorse della comunità. Posizionatelo in un posto ben visibile della vostra casa, per esempio, sul frigorifero.
5. **Controllare i proprii farmaci.** Assicuratevi di avere a disposizione i farmaci da banco o da prescrizione di cui avete bisogno. Assumete i vostri farmaci prescritti, come raccomandato. Se possibile, la raccomandazione è di avere una scorta di due settimane a portata di mano. Parlate con il vostro medico o farmacista per sapere come è possibile ottenere ciò di cui avete bisogno.
6. **Definire il modo in cui rimanere in contatto.** Stabilite il modo in cui comunicherete con amici e familiari attraverso i metodi disponibili: messaggi, telefonate, Internet o anche attraverso lettere. Prendete in considerazione anche le videochiamate utilizzando app che vi consentono di chattare con gli altri.

7. **Non perdere di vista le abitudini sane.** La vostra salute fisica è una parte importante della vostra salute mentale, durante una quarantena e sempre. Evitate di usare tabacco, alcol o altri farmaci per cercare di gestire lo stress. Riposate a sufficienza e svolgete attività fisica.
8. **Essere consapevoli dello stress.** Una quarantena può causare ulteriore stress. Ad esempio, potrebbe verificarsi uno stress finanziario se non c'è la possibilità di lavorare. Parlate con il vostro datore di lavoro spiegandogli sul motivo per cui potete assentarvi dal lavoro.

Fonti:

Centers for Disease Control and Prevention: Get your home ready. Accessed: 3/18/20.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

Centers for Disease Control and Prevention: Checklist to get ready. Accessed: 3/18/20.
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/checklist-household-ready.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fhome%2Fchecklist-household-ready.html

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20.
<https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

Substance Abuse and Mental Health Administration: Taking Care of Your Behavioral Health. Accessed: 3/17/20. <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

World Health Organization: Tip Sheet "Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/18/20. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_8

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. Nel caso di un'emergenza, utilizzate il numero di telefono locale per i servizi di emergenza o recatevi al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutte le località e potrebbero applicarsi delle esclusioni di copertura.