

# Preoccuparci da tanto lontano: Quando i nostri cari sono in una zona straniera colpita duramente dal COVID-19



Trascorso ormai un anno intero dopo la pandemia di COVID-19, tutti noi ne abbiamo passate tante, ma tante... Sebbene i tassi infettivi stiano diminuendo in una determinata area, essi possono crescere in un'altra. Le linee guida locali continuano ad evolversi. Ed anche se viviamo in un luogo che sembra sicuro, possiamo essere preoccupati per i famigliari e gli amici che si trovino in luoghi in cui i tassi virali del COVID-19 stanno crescendo.

Se hai dei cari in India o in un altro luogo che stia affrontando un picco della pandemia, potresti sentirti ansioso, preoccupato o frustrato. Questi sentimenti sono più che comprensibili e ci sono dei metodi tramite i quali tu puoi prenderti cura di te stesso e gestire la tensione che stai provando.

**Comprendi quello che puoi fare.** Se un tuo caro si è ammalato di COVID-19, cerca dei modi per sostenerlo. Ad esempio, potresti avere un genitore ormai in un'età in cui non comprende facilmente le informazioni di carattere medico. Se è così, assicurati di poter fare una chiamata per parlare personalmente con il suo dottore di fiducia. Pur essendo molto lontano, potresti comunque essere in grado di aiutarlo.

**Ricordati di aver cura di te stesso.** Per essere in grado di sostenere degnamente coloro che ti siano cari, devi aver anche cura della tua salute fisica e mentale. Prenditi il tempo che ti serve per fare esercizi fisici, assumere pasti nutrienti e svolgere le attività che ami veramente. Tieniti informato con le fonti giornalistiche che ritieni attendibili. Se però senti che le notizie mediatiche ti recano tensione, cerca di limitare il tuo esporti ad esse.

**Prendi in considerazione la possibilità di fare donazioni di beneficenza.** Se te lo puoi permettere, potresti considerare di fare una donazione ad un ente che stia aiutando l'India. Assicurati solo di monitorare con attenzione ogni ente, prima di fare una donazione. Durante disastri naturali ed altre calamità, enti fasulli potrebbero abusare della fiducia altrui.

**Sii benevolo verso te stesso.** Se vivi in un luogo la cui carica virale del COVID-19 è bassa, sei stato in grado di ottenere facilmente un vaccino o non sei particolarmente esposto, potresti sentirti colpevole. Potresti chiederti perché hai avuto dei vantaggi che altri non hanno avuto. Accetta questi sentimenti come giusti, ma rimani benevolo verso te stesso. Non hai fatto nulla di male agli altri.

**Svela quello che stai provando.** Se la preoccupazione sta influenzando la tua vita giornaliera, incluso il lavoro, parlane con il tuo responsabile. Ciò aiuterà i superiori a comprendere quello che stai provando e suggerirà loro di metterti in contatto con servizi di assistenza. Il Programma Employee Assistance (EAP) può offrirti a sua volta sostegno mentre hai a che fare con queste fonti di preoccupazione. I membri del programma e i superiori possono anche attivare risorse specifiche ed aiutarti a trovare dei modi per sostenere i tuoi cari da lontano.

**Sostieni la tua squadra.** Se sei un responsabile, cerca di assicurarti che i membri della tua squadra si sentano a loro agio nell'aver a che fare con te se stanno passando un periodo complicato connesso allo specifico problema di cui stiamo parlando ora o ad altro. Offri loro schemi flessibili e ricorda ai dipendenti che essi possono ricevere sostegno in qualsiasi momento dal loro EAP.

---

## Programma di assistenza agli impiegati (Employee Assistance Programme -EAP)

Contatta l'EAP per esser aiutato a gestire tensione, ansia o altri stati emotivi connessi alla pandemia. Possono connetterti con istituzioni apposite ed aiutarti a sostenere la tua famiglia da una grande distanza.

### livewell.optum.com

immetti il codice di accesso della tua compagnia

Se tu o qualcuno che conosci state pensando al suicidio, ottieni sostegno subito, ora! Visita [suicide.org](https://www.suicide.org) per avere un elenco di linee di sostegno urgente a livello globale oppure contatta i servizi locali di assistenza psicologico-sanitaria immediata.

Se sei incinta, sei fisicamente inattiva o hai patologie, consulta il medico di fiducia prima di iniziare un programma di esercizio fisico o incrementare il tuo livello di attività fisica.

Questo programma non deve essere utilizzato per esigenze di assistenza urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 911 se ti trovi negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locali se ti trovi al di fuori degli Stati Uniti o recati all'ambulatorio e al pronto soccorso più vicini. Questo programma non sostituisce le cure di medici o specialisti del settore. A causa di un potenziale conflitto di interessi, non sarà fornita consulenza legale su questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum o i suoi affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale l'interessato riceve questi servizi direttamente o indirettamente (ad esempio, datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i familiari di età inferiore ai 16 anni, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o i livelli di istruzione delle risorse umane del Programma di Assistenza ai Dipendenti (EAP) possono variare in base ai requisiti contrattuali o alle normative del paese. Possono essere applicate esclusioni e limitazioni di copertura.

Optum® è un marchio commerciale di Optum, Inc. registrato negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutte le altre marche e denominazioni sono marchi commerciali o marchi registrati appartenenti ai rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità.