
Coronavirus Covid-19: Msf, uno spazio virtuale per aiutare a gestire emozioni e quotidianità anche nella Fase 2

La pandemia di Covid-19 ha infranto le certezze del vivere quotidiano. Dolore, paura, solitudine sono diventate emozioni dominanti per molte persone, dai pazienti colpiti da un virus sconosciuto a medici e infermieri impegnati a combatterlo e a ogni singolo individuo diviso tra possibili perdite dei propri affetti, preoccupazioni per il futuro e il radicale cambio delle abitudini quotidiane. Nell'ambito della propria risposta al Covid-19, Medici senza frontiere (Msf) ha avviato anche in Italia attività di supporto psicosociale rivolte al personale sanitario e ai pazienti. E da oggi è online uno spazio virtuale www.msf.it/salutepsicosociale dove tutti possono trovare consigli su come gestire le emozioni e i cambiamenti in questo periodo di pandemia, a cominciare dalla Fase 2 dove, passato il picco dell'emergenza, potrebbero diffondersi frammentazione sociale e comportamenti autodifensivi, individualisti e meno solidali. Le attività di supporto psicologico hanno preso il via in alcuni ospedali e strutture per anziani che Msf sta supportando contro il Covid-19 in Lombardia, in collaborazione con il Dipartimento di salute mentale di Lodi, e nelle Marche. "Il cambiamento delle nostre abitudini e l'essere soggetti a una situazione fuori dal nostro controllo sono fattori destabilizzanti che possono sviluppare un senso di paura, ansia e stress, con un impatto sulla nostra salute a tutti i livelli. È comune avere difficoltà di concentrazione, sentirsi irritabili e più emotivi. L'ambiente virtuale creato da Msf vuole offrire strategie sane alla portata di tutti che possono aiutare in questo periodo così difficile", spiega Silvia Caggiano, responsabile del servizio di supporto psicosociale di Msf.

Gigliola Alfaro