

Roma, 3 dicembre 2020

PROGETTO DISTRETTUALE: FARE RETE - COVID19 E SOSTEGNO PSICOLOGICO

Coordinatore Tonino Cantelmi - Roma Sud

Molto si è scritto sulle conseguenze psicologiche di questa pandemia.

*“Il “coronavirus” sta creando anche in chi non è stato infettato conseguenze psicologiche di vario grado, legate alle emozioni e alle paure che questa situazione estrema sta suscitando in ciascuno di noi. È qualcosa di estremamente profondo e che ci porteremo a lungo. **In questo periodo c'è un aumento importante di persone con fenomeni di depressione, ansia, veri e propri disturbi post traumatici di stress.** L'evento COVID-19 ha potenzialità traumatiche e psicolesive per la popolazione in generale e **aumenta il rischio psicopatologico** sia in acuto (durante l'epidemia), sia negli anni successivi.*

La risposta a questo è la terapia, quella informale, fatta da relazioni buone, amicizie, sostegno in famiglia, sostegno fra pari e aiuto di insegnanti o altre figure di riferimento: in altri termini, l'infinita rete di solidarietà relazionale e quella formale, fornita da operatori della salute mentale” (intervista di T. Cantelmi past president Roma Sud).

I Club che decidono di attuare il progetto “Fare Rete – Covid19 e sostegno psicologico” scelgono di lavorare per la speranza: non si tratta di ottimismo o di stucchevoli retoriche, ma piuttosto di guardare al futuro con impegno solidale.

Covid19 ha scosso tutti noi e alcuni in modo più significativo.

RAZIONALE DEL PROGETTO

*Un progetto ecologico e sostenibile per la prevenzione e il contrasto della **Pandemic Fatigue***

La *Pandemic Fatigue* è una condizione di stress psicologico, che colpisce anche se non ci si è ammalati di Covid e non si sono subite perdite importanti. Alcune persone sono più a rischio di altre: operatori sanitari, persone anziane ma anche genitori con figli piccoli o persone anziane di cui prendersi cura. Non c'è bisogno di perdere il lavoro o di separarsi dal partner; basta essere un po' più sensibili del dovuto per incorrere in una situazione di instabilità emotionale, ansia e pensieri negativi.

Secondo i dati diffusi in ottobre dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, il 60% della popolazione europea oggi presenta segni di questa sindrome.

I sintomi più comuni sono:

- *Paura pervasiva di ammalarsi*
- *Paura pervasiva di perdere i propri cari*
- *Paura di non lavorare durante l'isolamento e di perdere il lavoro*
- *Paura di non avere più mezzi di sussistenza*
- *Paura di essere messi in quarantena ed essere perciò visti negativamente*
- *Sensazione di impotenza, noia*



Tonino Cantelmi- Roma SUD
Coordinatore
Progetto Distrettuale
Covid-19 e Sostegno Psicologico

- *Senso di solitudine e depressione*
- *Attacchi d'ira e aggressività contro figli, coniugi, partner e familiari*
- *Sfiducia nei confronti delle misure prese dal governo e da altre autorità*
- *Sfiducia nelle informazioni sulla pandemia*
- *Trascuratezza nel seguire le norme anti-contagio, con cinismo e fatalismo*

Alcune di queste paure e reazioni nascono da pericoli realistici ma molte reazioni e comportamenti sono generati soprattutto da una mancanza di conoscenza e di strumenti per calmare la mente e restare stabili di fronte alle difficoltà innegabili di questo tempo.

Ci sono molte cose che possiamo fare per affrontare e prevenire la *Pandemic Fatigue*; il progetto **Task Force Covid19-Distretto2080** vuole rappresentare, nel difficile contesto attuale, una risorsa per tutti i rotariani del Distretto 2080 laddove, come sempre, l'amicizia e l'impegno personale sono per noi il migliore volano per la crescita di comunità.

Tre webinar condotti da tre professionisti rotariani offriranno le risorse di self help più utili in questo momento: dalle informazioni corrette a concreti strumenti per favorire l'autoregolazione emotiva, rimanendo centrati ed equilibrati mentre navighiamo in acque tanto movimentate.

Il proposito che ci anima è quello di dare informazioni e strumenti per stare bene, superare ansia, frustrazione e rabbia e, poi, diffondere ciò che si è sperimentato nel seminario on line all'interno del proprio ambiente interpersonale. **Ogni rotariano che avrà preso parte all'iniziativa potrà infatti, se lo desidera, diventare parte attiva nella prevenzione della *Pandemic Fatigue* facendo da riferimento per le persone con cui è in relazione; il progetto, in tale modo, funzionerà secondo il principio fondamentale della sostenibilità.**

Crediamo fermamente che prevenire il disagio interiore sia importante e vogliamo, oggi, impegnarci per la comunità rotariana, certi che ciò abbia un immenso potenziale valore curativo per tutti, data l'influenza che i rotariani possiedono all'interno del proprio ambiente interumano.

ATTUAZIONE

Il progetto si propone di dare un aiuto psicologico concreto, solidale, gratuito e di primo livello con una modalità gruppale volta a consegnare strumenti per gestire il disagio. Qualora emergessero criticità che richiedano un aiuto professionale individuale, i professionisti volontari potranno accogliere gratuitamente secondo la loro disponibilità e inviare a strutture pubbliche più specifiche.

Il progetto consiste **nel promuovere webinar per gruppi di persone che hanno vissuto più dolorosamente l'esperienza Covid19** e che possono ricevere sostegno attraverso una modalità innovativa di aiuto: la **Compassion Focused Therapy**.

Si tratta di un percorso iniziale costituito da **3 sessioni online gratuite**, di gruppo, guidate da alcuni psicologi per riattivare la speranza in coloro che hanno sofferto il Covid19.

Il percorso può essere organizzato da un club o da gruppi di club con l'aiuto della Commissione. La Commissione elabora un format costituito da 3 webinar con il metodo della **Compassion Focused Therapy**.



Tonino Cantelmi- Roma SUD
Coordinatore
Progetto Distrettuale
Covid-19 e Sostegno Psicologico

I club potranno aprire dei Punti di Ascolto dove accogliere e selezionare le richieste di adesione e organizzare la partecipazione delle persone al percorso proposto dalla Commissione.

Ovviamente i Club che dispongono di soci professionisti della salute mentale che intendano mettersi in gioco in prima persona possono, previo confronto con la Commissione al fine di uniformare gli interventi, elaborare format e modalità di aiuto secondo le loro competenze.

COVID-19: re-attivi, pro-attivi, inter-attivi, il contributo della psicologia

Un percorso per tutti

Appuntamenti dei seminari

Tonino Cantelmi - "COVID-19: re-attivi, aiutare noi stessi"

Sabato 12 dicembre 2020, dalle ore 10 alle ore 11

Link per la registrazione https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_ZDcXL TSAQsO8SnxxnCYVQg

Beatrice Toro - "COVID-19: pro-attivi, comunicare la speranza"

Sabato 9 gennaio 2021, dalle ore 10 alle ore 11

Link per la registrazione https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_seh3zCvLS7ix6gbURnt3og

Pierluigi Marconi - "Covid-19: Inter-attivi; il valore delle relazioni"

Sabato 16 gennaio 2021, dalle ore 10 alle ore 11

Link per la registrazione https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_VdZlcZfZS0SRMeZdSjZp_A