

⇒ **L'intervista** Donatella Fiaschi, presidente psicologi liguri

## «Il nostro decalogo contro il coronavirus»

*Sedute via whatsapp e videochiamate per il pazienti. E al San Martino un team supporta i sanitari*

**Monica Bottino**

■ «La paura è un sentimento naturale: buona, se misurata. E serve nell'evoluzione umana a preservarci da comportamenti pericolosi. Certamente il susseguirsi di tante notizie negative, anche attraverso i social, informazioni non tutte verificate, può favorire la trasformazione della paura in panico. E questo dobbiamo impedirlo». Donatella Fiaschi, presidente dell'Ordine degli Psicologi della Liguria, fa il punto sulla nuova situazione emergenziale che stiamo affrontando, anche dal punto di vista psicologico, oltre che pratico.

**Dottoressa, le tante informazioni disponibili, non tutte verificate, possono scatenare veri momenti di angoscia?**

«Certamente, infatti insieme ai colleghi dell'ordine nazionale abbiamo stilato un decalogo anti-panico, che è disponibile on line e sul nostro sito per contrastare questa trasformazione della paura, sentimento naturale, in qualcosa di incontrollabile e dannoso. Questa è una situazione nuova per tutti, per questo motivo dobbiamo adeguarci e dare risposte immediate».

**Cosa dice il decalogo?**

«Per esempio, al primo punto, attenersi ai fatti: il coronavirus è certamente contagioso, ma sappiamo che l'80 per

cento delle persone colpite guarisce senza difficoltà, per il 20 per cento è necessaria l'ospedalizzazione e per il 5 per cento di questi cure più severe. I numeri ci dicono di preoccuparci, certo, ma con la giusta moderazione, che ci induce a stare in casa e seguire le regole».

**Anche voi psicologi siete in prima linea in questo momento, con i vostri pazienti e non solo.**

«Certamente, il decreto non stabilisce la chiusura degli studi, ma noi crediamo che si possa nella maggior parte dei casi fare colloqui telefonici con i nostri pazienti, anche via Skype, o Whatsapp, in modo da continuare il percorso terapeutico, che così non viene interrotto, ma senza pericoli per nessuno».

**Altri consigli per tutti?**

«Evitare la ricerca compulsiva di informazioni. Bisogna proteggersi, non esagerare. Abbiamo visto che è normale e funzionale, in chiave preventiva, avere paura davanti ad un rischio nuovo, come l'epidemia da coronavirus: ansia per sé e i propri cari, ricerca di rassicurazioni, controllo continuo delle informazioni sono comportamenti comprensibili e frequenti in questi giorni. E tuttavia la paura si riduce se si riflette sui pericoli oggettivi e quindi si sa con chiarezza cosa succede e cosa fare».

**Un vostro team sta aiutando anche i sanitari, gli operatori in prima linea**

**con i malati.**

«Sì, i nostri colleghi del San Martino, insieme a quelli specializzati in emergenza, per intenderci coloro che hanno aiutato le persone coinvolte nel crollo del ponte Morandi, o che intervengono in casi di disastri naturali, per esempio, si sono messi a disposizione del personale ospedaliero alle prese con uno stress davvero enorme».

**Cosa possono fare le persone a casa?**

«Stare tranquille, dedicarsi a quello che non fanno mai, farsi aiutare dalle tecnologie. Per esempio ho insegnato a mio zio che ha 94 anni a usare il cellulare per fare videochiamate: lui è contentissimo e non si sente solo. Nemmeno in questo momento di forzato isolamento».



**PRESIDENTE PSICOLOGI** Donatella Fiaschi



Peso: 29%