

Sistema Socio Sanitario

Regione  
Lombardia

ATS Bergamo

## Coronavirus: dal protocollo tra ATS e EMDR consigli e suggerimenti per anziani e pazienti fragili

**Bergamo, 16 marzo 2020** – Nell'ambito del protocollo di collaborazione tra l'Agenzia di Tutela della Salute di Bergamo e l'Associazione EMDR Italia per affrontare la situazione critica sviluppatasi a causa del Coronavirus, ATS Bergamo ha elaborato – grazie ai contenuti forniti da EMDR Italia – un manifesto informativo dedicato ai consigli e ai suggerimenti dedicati agli anziani e ai pazienti fragili.

Queste le indicazioni utili per i nostri concittadini anziani e pazienti fragili

- Mantieni il più possibile le tue abitudini. Il "fare" allenta le tensioni: continua a cucinare se ti piace cucinare, svolgi piccoli lavoretti, leggi un buon libro, occupati della casa o dell'auto.
- Attività fisica: qualche semplice esercizio di ginnastica in casa (utile anche la cyclette) può aiutarti a tenerti in forma.
- Spegni la TV, la radio e il web. Scegli un solo momento al giorno, lontano dal riposo notturno, per informarti e il canale attraverso il quale vuoi farlo.
- Mangia nel modo più regolare e salutare possibile.
- Parla e passa del tempo con la famiglia e gli amici. Si può comunicare anche in modi diversi. Fatti spiegare da chi sa già farlo come videochiamare o come usare WhatsApp.
- Parla dei problemi con qualcuno di cui ti fidi. Scegli le persone con le quali avere un confronto positivo. Le emozioni positive aiutano!
- Ricordati di conversare di altro. Racconta la tua infanzia ai tuoi nipoti, come si passava il tempo senza tablet, giochi elettronici e internet.
- Aver paura è normale. La paura che ti porta a seguire le indicazioni che ti vengono date dai medici, come non uscire e isolarti, è una paura protettiva: ASCOLTALA.
- Riposati adeguatamente: attività rilassanti serali possono aiutarti a ritrovare la serenità per il sonno.
- Se tu stai bene e continui a stare bene anche tutti quelli intorno a te saranno sollevati.
- Segui le norme igieniche consigliate dal Ministero della Salute.
- L'informazione è importante, meglio consultare solo fonti istituzionali: Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità e ATS.
- Stare in casa ti viene richiesto come contributo per aiutarti e per aiutare.
- Seguire le indicazioni in maniera precisa ti permette di aiutare non solo conoscenti, amici e parenti, ma anche tutti gli operatori e i soccorritori che stanno lavorando per chi ha maggiori bisogni di assistenza.
- In questi giorni potresti sentirti isolato o abbandonato, avvertire solitudine, irritabilità o confusione, ansia e pensieri ricorrenti. Queste reazioni sono il modo attraverso cui la tua mente sta reagendo allo stress.

## **ASSOCIAZIONE EMDR ITALIA**

L'Associazione EMDR non ha scopo di lucro ed è un'associazione di carattere scientifico in quanto riunisce i professionisti che si occupano di stress traumatico e di interventi specialistici con vittime di traumi psicologici e di situazioni di stress.

Attiva dal 1999, ha fatto in Italia più di 700 interventi in situazioni di emergenza e di disastri collettivi o che avevano colpito delle comunità, oltre ai singoli e a famiglie.

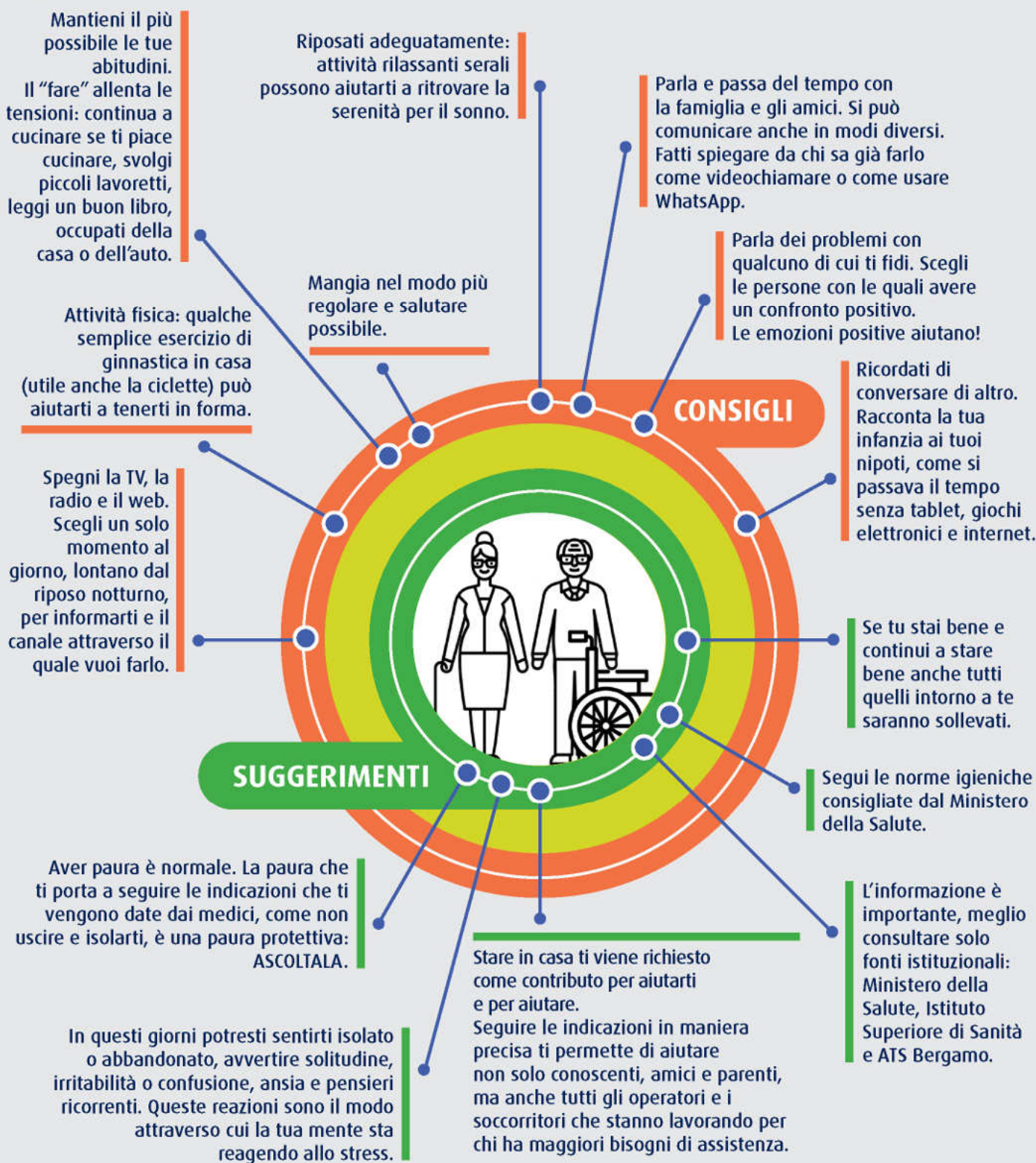
Le ricerche scientifiche nel campo del trauma indicano l'EMDR come uno dei trattamenti più indicati e importanti per le conseguenze di esperienze traumatiche o da stress traumatico, che hanno portato l'Organizzazione Mondiale della Sanità (2013) a consigliare l'EMDR come trattamento efficace e con una base scientifica significativa per i problemi legati a stress e traumatizzazione

Nel 2018, l'Associazione EMDR Italia è stata inserita nell'elenco delle Società Scientifiche delle professioni sanitarie, riconosciute dal Ministero della Salute (ai sensi del dm 2 agosto 2017 – Legge Gelli). L'Associazione diventa così un riferimento che può contribuire a definire le linee guida, per gli interventi in campo psicologico e psicoterapeutico in Italia.

Il 29 dicembre 2018, il Presidente Mattarella ha scelto l'Associazione EMDR riconoscendo l'impegno civile e il contributo che dà alla società, per l'impegno nella solidarietà nel soccorso, per l'attività in favore dell'inclusione sociale, nella cooperazione internazionale, nella tutela dei minori, nella promozione della cultura e della legalità. In particolare l'Associazione è stata premiata *“per l'opera di sostegno psicologico che i professionisti dell'associazione offrono, a titolo volontario, alle vittime e testimoni di eventi traumatici”*.

# CORONAVIRUS: COME AFFRONTARLO

## Consigli e suggerimenti per anziani e pazienti fragili



Un'iniziativa di



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo

