

**CORONAVIRUS - COVID-19**



**PSICO-DIDASCALIE**

# **VADEMECUM PSICOLOGICO**

PER RESISTERE ALLA PANDEMIA  
E ALLA QUARANTENA



Dott.ssa Irene Leo  
PSICOLOGA

[www.ireneleo.it](http://www.ireneleo.it)

# CORONAVIRUS - COVID-19



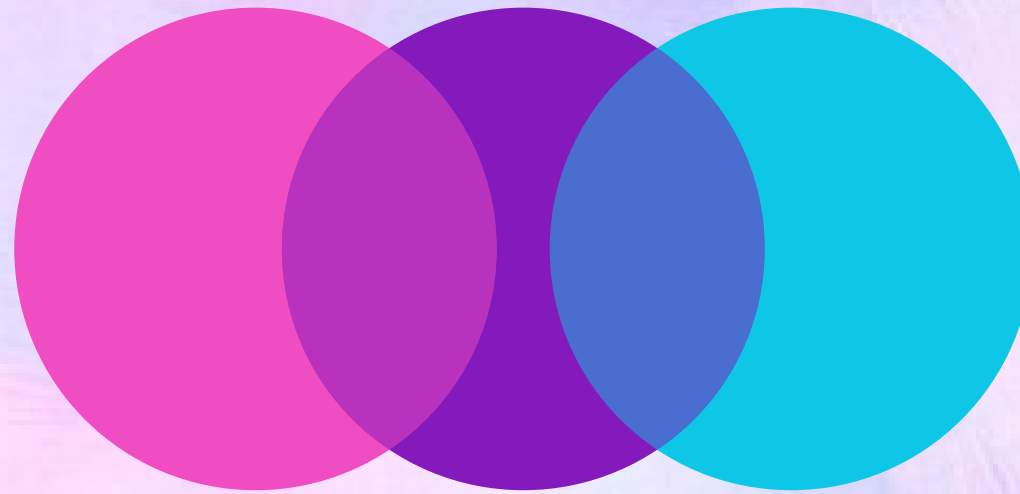
SIAMO IN UNA SITUAZIONE DI  
**EMERGENZA SANITARIA.**

E' NORMALE E LEGITTIMO:  
AVER PAURA,  
SENTIRSI TRISTI.  
SENTIRSI IN PERICOLO.



[www.ireneleo.it](http://www.ireneleo.it)

# CORONAVIRUS - COVID-19



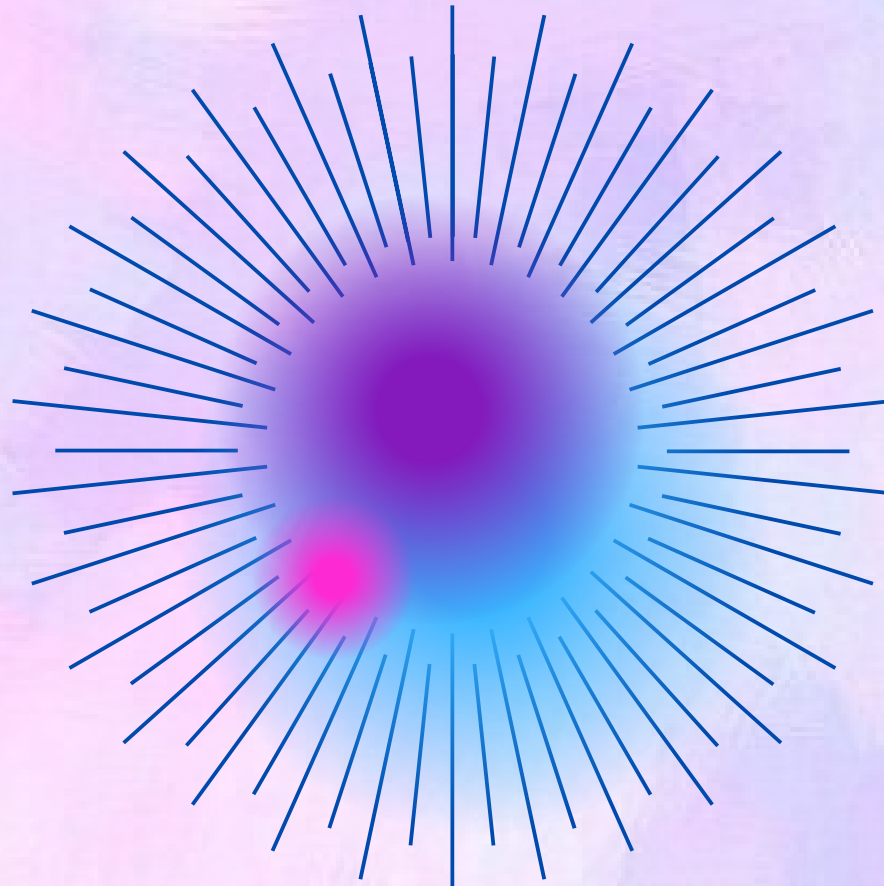
LA SITUAZIONE CHE STIAMO VIVENDO CI PORTA  
A DOVER **RIORGANIZZARE:**

LE NOSTRE GIORNATE,  
I NOSTRI PROGETTI,  
LE NOSTRE ESIGENZE,  
LE NOSTRE PRIORITÀ.



[www.ireneleo.it](http://www.ireneleo.it)

# CORONAVIRUS - COVID-19



SIAMO BIOLOGICAMENTE  
PREDISPOSTI E PROGRAMMATI  
PER **ADATTARCI AI CAMBIAMENTI.**

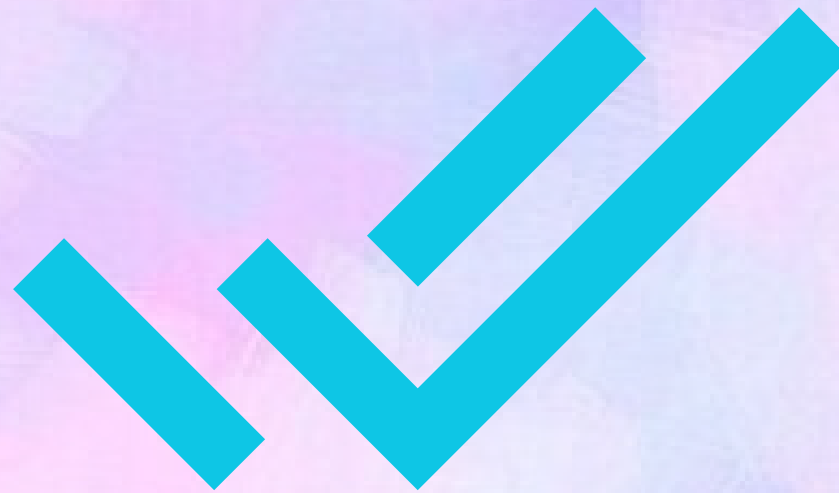
DOPO AVER ELABORATO QUELLO CHE STA  
ACCADENDO, METTEREMO IN ATTO STRATEGIE E  
COMPORTAMENTI PER FRONTEGGIARE LE  
PROBLEMATICHE CHE NE DERIVANO.



Dott.ssa Irene Leo  
PSICOLOGA

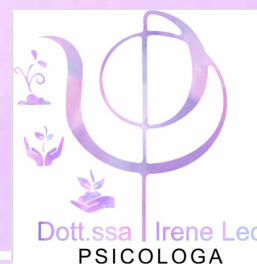
[www.ireneleo.it](http://www.ireneleo.it)

# CORONAVIRUS - COVID-19



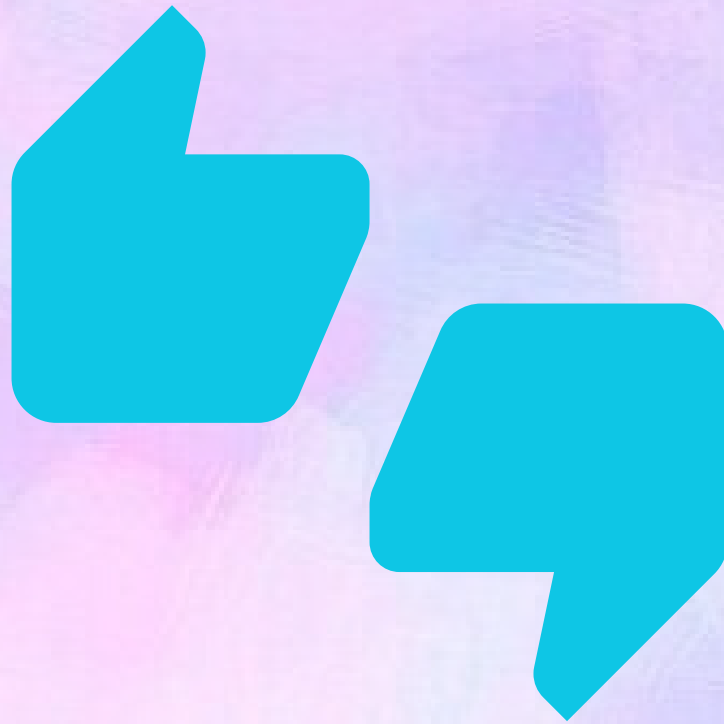
AD OGGI, ABBIAMO UNA GROSSA **RESPONSABILITA'**  
**PERSONALE E SOCIALE.**

L'UNICA COSA CHE POSSIAMO FARE  
PER PROTEGGERE E PROTEGGERCI E':  
SEGUIRE LE INDICAZIONI DEL GOVERNO  
E STARE A CASA.



[www.ireneleo.it](http://www.ireneleo.it)

# CORONAVIRUS - COVID-19



**STIAMO A CASA**

**NON PER SENSO DEL DOVERE**

(NON ESCO PER EVITARE CHE QUALCUNO MI MULTI)

**MA**

PER SENSO DI **RESPONSABILITÀ**

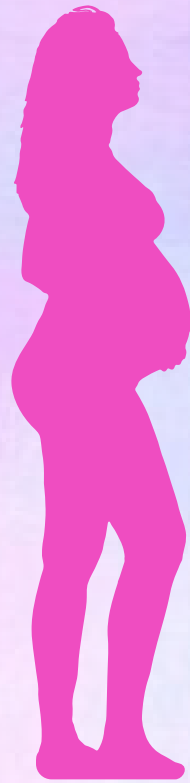
(NON ESCO PERCHE' COSI' PROTEGGO ME E GLI ALTRI).

E' INNATURALE ESSERE PRIVATI DELLA LIBERTA',  
MA IN QUESTO MOMENTO E' NECESSARIO.



[www.ireneleo.it](http://www.ireneleo.it)

# CORONAVIRUS - COVID-19



## GRAVIDANZA

E' FISIOLÓGICO SENTIRSI IN **ANSIA** PER SÈ E PER IL BAMBINO;

PENSARE CHE:

- ✓ IL FETO È AL SICURO
- ✓ I PUNTI NASCITA SONO AL SICURO

MAGGIORE BISOGNO DI **PROTEGGERE** E DI **SENTIRSI PROTETTE**.



[www.ireneleo.it](http://www.ireneleo.it)

# CORONAVIRUS - COVID-19



## GRAVIDANZA

LA PANDEMIA MODIFICA I "**RITI**",  
LEGATI ALLA NASCITA E ALLA MATERNITÀ.

DENTRO E ATTORNO A VOI POSSEDETE TUTTE LE **RISORSE**  
PER FAR FRONTE A QUESTI CAMBIAMENTI.

NECESSARIO RIFLETTERE SULLA DIFFERENZA TRA  
**ASPETTATIVA E REALTÀ.**



[www.ireneleo.it](http://www.ireneleo.it)



# CORONAVIRUS - COVID-19



## PUERPERIO

**PAURE E ANSIE** TIPICHE DEL PERIODO PERINATALE POSSONO ESSERE AMPLIFICATE ED EMERGERE IN MODO **INCONTROLLATO**.

**ACCOGLIERE IL TEMPO** PASSATO IN CASA CON TUTTO IL NUCLEO, IN SITUAZIONI DI NORMALITÀ NON SAREBBE STATO POSSIBILE.

RICORDARSI DELLA **TRANSITORietà** DELLA SITUAZIONE.



[www.ireneleo.it](http://www.ireneleo.it)

# CORONAVIRUS - COVID-19



## ETÀ EVOLUTIVA

MANTENERE UNA **ROUTINE** E  
UNA STRUTTURA **REGOLARE** ALLA GIORNATA  
(no tutto il giorno in divano o a guardare la tv).

**IMPARARE A FARE** QUALCOSA DI NUOVO  
**IN CASA** CON I GENITORI  
(apparecchiare la tavola, preparare i pasti, fare la lavatrice, ecc...).

INCORAGGIARE L'**AUTONOMIA**.



[www.ireneleo.it](http://www.ireneleo.it)

# CORONAVIRUS - COVID-19



## DISABILITÀ

NECESSARIO E FONDAMENTALE **RIADATTARE LA ROUTINE** SOLITA,  
RIORGANIZZANDOLA IN NUOVE FORME E MODALITÀ.

**MANTERE IL CONTATTO** CON OPERATORI E INSEGNANTI  
IN NUOVE MODALITÀ VIRTUALI  
(videochiamate, videomessaggio ecc..).

POTENZIARE L'**AUTONOMIA DOMESTICA**.



[www.ireneleo.it](http://www.ireneleo.it)

# CORONAVIRUS - COVID-19



## EFFETTI PSICOLOGICI QUARANTENA

- CONDIZIONE DIFFICILE E STRESSANTE PER **TUTTI**  
(non è una gara, ognuno di noi -in grado di avere un buon esame di realtà- sta vivendo una situazione molto difficile).

### - **NON MINIMIZZARE** LO SFORZO

(non ci è stato richiesto "SOLO" di stare a casa;  
Siamo stati **COSTRETTI** ad interrompere contatti sociali e uscite).



[www.ireneleo.it](http://www.ireneleo.it)

# CORONAVIRUS - COVID-19



## SINGOLI

- IMPORTANZA **ABITUDINI**

(apparecchiare la tavola, non saltare i pasti, avere orari regolari).

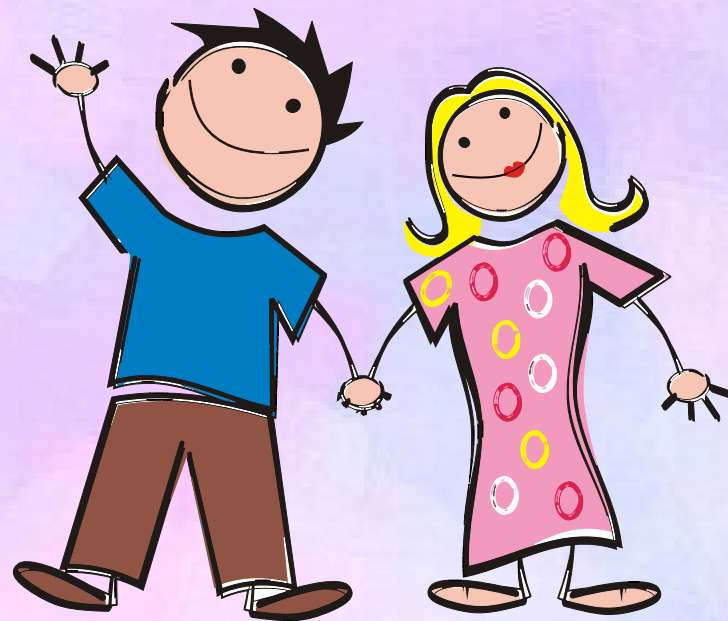
- MANTENERE UNO **STILE** DI VITA **ATTIVO**.

-AVERE **CONTATTI SOCIALI** IN FORME **DIGITALI**.



[www.ireneleo.it](http://www.ireneleo.it)

# CORONAVIRUS - COVID-19



## COPPIE

- **DIVISIONE** DEGLI **SPAZI** IN CASA DURANTE LA GIORNATA.
- CONDIVISIONE DI **MOMENTI COMUNI**  
(es. durante i pasti o alla sera).
- DISCUTERE INSIEME ANCHE DI EMOZIONI E PREOCCUPAZIONI.

### PER CHI NON VIVE INSIEME:

Ricordarsi che la separazione, nella sua intensità, lascia comprendere la forza del sentimento.



[www.ireneleo.it](http://www.ireneleo.it)

# CORONAVIRUS - COVID-19



## FAMIGLIE

- **SUDDIVISIONE** DI COMPITI E RUOLI.
- RICORDARSI SEMPRE, SPECIALMENTE ADESSO, DI ESSERE UNA **SQUADRA**.
- **STRUTTURAZIONE** DELLA GIORNATA TRA MOMENTI DI LAVORO E MOMENTI DI SVAGO.



[www.ireneleo.it](http://www.ireneleo.it)

# CORONAVIRUS - COVID-19



## NUOVI MODI DI STARE IN RELAZIONE - A DISTANZA -

GLI **EFFETTI** DELLA PANDEMIA E DELLA QUARANTENA  
IMPLICHERANNO UN **DISTANZIAMENTO SOCIALE**  
PROLUNGATO NEL TEMPO.

E'IMPORTANTE IMPARARE A STARE IN **RELAZIONE IN NUOVE MODALITÀ:**  
MENO FISICA, MA VIRTUALE.



[www.ireneleo.it](http://www.ireneleo.it)



# CORONAVIRUS - COVID-19



INFINE:

## **LA CRESCITA POST-TRAUMATICA COSA APPRENDEREMO DA E DOPO LA CRISI.**

ORA NE SIAMO IMMERSI, MA A POSTERIORI ANCHE QUESTA DURA CRISI  
CI AVRA' **INSEGNATO** QUALCOSA, AD OGNUNO IL SUO.

COME, AD ESEMPIO, A DARE UN **VALORE**  
AL NOSTRO TEMPO,  
AI NOSTRI AFFETTI,  
E A NON DARE PER SCONTATO NIENTE.



[www.ireneleo.it](http://www.ireneleo.it)