



In questo momento di emergenza l'*Ordine degli Psicologi della Basilicata* è attivo e attento allo stato psicofisico di tutta la comunità. Riteniamo importante condividere alcune indicazioni con i nostri iscritti per continuare a svolgere l'attività professionale con le dovute precauzioni e con tutta la cittadinanza, al fine di gestire la situazione in maniera responsabile e consapevole e limitare gli episodi di ansia e panico correlati al Coronavirus.

Per i colleghi psicologi

Di seguito le indicazioni per esercitare la professione fino al 3 aprile 2020:

– L'attività professionale può continuare a svolgersi se professionista e paziente non presentano fattori di rischio; è necessario il rigoroso rispetto delle misure igienico-preventive emanate dal Ministero della Salute e applicate con particolare attenzione da tutti i professionisti sanitari e in tutti gli studi professionali.

– Ci si può muovere sul territorio regionale e nei comuni limitrofi per comprovati motivi di lavoro, necessità o salute. Ciò comprende il movimento da e verso lo studio professionale/luogo di lavoro del professionista: in caso di eventuali controlli da parte delle Forze dell'Ordine, sarà quindi necessario comunicare la natura del proprio ruolo di professionista sanitario che si sta recando al lavoro. *(Da chiarificazioni del Ministero dell'Interno, è possibile autocertificare la motivazione dello spostamento con apposito modulo a disposizione delle Forze dell'Ordine.)*

– Allo stesso modo, il paziente che deve raggiungere lo studio può dichiarare che si sta recando da un professionista per lo svolgimento di una prestazione sanitaria come motivazione dello spostamento.

– Non sono consentite le Attività di gruppo: formazioni, seminari, laboratori, congressi e supervisioni devono essere rinviate dopo il 3 aprile, in coerenza con il decreto della presidenza del consiglio del 9 marzo 2020.

– Tutte le attività a stretto contatto con pazienti fragili o anziani vanno rinviate tranne in casi di oggettiva necessità clinica.





Per la comunità: come affrontare ansia e panico

In questo momento di allerta, una delle reazioni più comuni è quella di provare paura, ansia e agitazione.

Per evitare che sensazioni di questo tipo si presentino con una certa regolarità e con livelli sproporzionati andando ad incidere fortemente sulla nostra qualità di vita, alcuni suggerimenti utili potrebbero essere:

- agire responsabilmente

Bisogna essere razionali e mantenere la calma, agire secondo le regole in modo responsabile ed informato e aiutarsi reciprocamente a farlo, dimostrando di volerci bene e di voler bene a coloro che ci circondano.

-consultare e diffondere solo informazioni attendibili

In questo momento siamo esposti ad una mole smisurata di informazioni provenienti dai media e dai social. Una volta acquisite le informazioni necessarie, è importante limitare l'esposizione e la diffusione di allarmismi, seguendo gli aggiornamenti solo da fonti attendibili, così da evitare il flusso di situazioni ansiogene e la diffusione del panico.

- sentire i propri cari

In un clima di crisi come quello che stiamo vivendo sentirsi soli e giù di morale è comprensibile, esprimere le proprie emozioni parlandone con gli altri/i nostri cari può essere d'aiuto, la tecnologia è una grande risorsa per sentirsi vicini anche a distanza: i contatti sociali si possono mantenere tramite videochiamate, smartphone, senza mettere a rischio se stessi e gli altri.

- adattarsi al nuovo stile di vita

È importante adattarsi alle nuove abitudini con creatività e positività, cercando di mantenere uno stile di vita sano e di dedicarsi ad attività che hanno un effetto benefico sulle nostre emozioni (ascoltare musica, disegnare, scrivere, leggere e creare). Occorre evitare di agire mettendo in atto comportamenti disfunzionali e nocivi per la nostra salute (fumare, bere, ecc).

NUMERI UTILI

- Numero Verde Regione Basilicata 800996688 (attivo tutti i giorni dalle ore 08,00 alle 20,00)

- In caso di impossibilità di accesso ai numeri dei Servizi Sanitari chiamare:

Sala Operativa di Protezione Civile Regionale 0971.668463

Numero Verde di Protezione Civile Regionale 800.073665