



**Ordine dei Tecnici Sanitari di Radiologia Medica
e delle Professioni Sanitarie Tecniche,
della Riabilitazione e della Prevenzione.
Torino-Aosta-Alessandria-Asti**

ISTITUITO AI SENSI DELLE LEGGI: 4.8.1965, n. 1103, 31.1.1983, n. 25 e 11.1.2018, n. 3 - C.F. 80102250018

Commissione d'Albo dei Tecnici della Riabilitazione Psichiatrica

PROGETTO #iotiproteggo
TECNICI DELLA RIABILITAZIONE PSICHIATRICA

Questo documento vuole rappresentare il contributo della Commissione d'Albo dei Tecnici della Riabilitazione Psichiatrica dell'Ordine TSRM-PSTRP di Torino, Aosta, Alessandria e Asti nell'ambito della prevenzione ed educazione alla salute mentale per la cittadinanza e per tutti i professionisti che stanno affrontando questo difficile periodo di emergenza sanitaria e che, con la loro professionalità, stanno intervenendo per contenere l'epidemia di COVID-19.

PER I CITTADINI: SUPPORTO ALLA GESTIONE DEI FATTORI DI RISCHIO PER LA SALUTE MENTALE DURANTE L'EMERGENZA COVID-19

In questo periodo di emergenza sanitaria, che costituisce uno stato di allerta per la diffusione del virus SARS-COV2 e l'insorgenza della malattia da esso derivante denominata COVID-19, sono molti i fattori di stress specifici di questa emergenza che impattano sulla popolazione. Lo stress è una reazione a vari tipi di stimoli e/o ad eventi eccezionali che comporta azioni di riadattamento all'ambiente, con un forte impatto sull'equilibrio mentale e fisico. Spesso allo stress si associa uno stato di malessere accompagnato da ansia, paura, difficoltà a concentrarsi, nervosismo, tachicardia, panico, diventando un vero e proprio fattore di rischio per l'insorgenza di patologie psichiatriche o cardiovascolari.

Il pericolo relativo alla possibilità di contagio del virus e il forzato isolamento che stiamo vivendo allo scopo di contrastarne la diffusione è una condizione "universale" altamente stressante che causa malessere, difficoltà nell'organizzare la vita quotidiana e che potrebbe preparare il terreno allo sviluppo successivo di un vero e proprio disturbo psichico, poiché coinvolge diversi aspetti fondamentali per la nostra vita: la nostra sicurezza fisica, le condizioni economiche e il costo psicologico del vivere in un contesto cambiato, fatto appunto di pericolo, privazione e desocializzazione.



**Ordine dei Tecnici Sanitari di Radiologia Medica
e delle Professioni Sanitarie Tecniche,
della Riabilitazione e della Prevenzione.
Torino-Aosta-Alessandria-Asti**

ISTITUITO AI SENSI DELLE LEGGI: 4.8.1965, n. 1103, 31.1.1983, n. 25 e 11.1.2018, n. 3 - C.F. 80102250018

Commissione d'Albo dei Tecnici della Riabilitazione Psichiatrica

La possibilità di poter essere contagiati contribuisce a creare e ad aumentare stati di angoscia e di malessere, oltre che a creare ansia, agitazione ed altri fattori di stress¹, come ad esempio:

- Il rischio di essere contagiati e di contagiare gli altri, specialmente a causa del fatto che le modalità di trasmissione del SARS-COV2 non sono chiare poiché si tratta di un virus mai studiato prima d'ora.
- La paura del contagio è alimentata da sintomi che sono comuni ad altre patologie e possono dunque essere confusi con il COVID-19.
- Crescente preoccupazione delle famiglie per la salute dei propri congiunti e per la gestione della quotidianità, oltre che per la gestione dei propri figli che, con la chiusura delle scuole trascorrono molto tempo a casa, spesso da soli senza qualcuno che se ne prenda cura. Tutto questo potrebbe avere un impatto maggiore sui genitori e quindi portare a delle conseguenze negative sul clima familiare, sull'attività lavorativa e sulle opportunità economiche.
- Il rischio di un deterioramento della salute mentale e fisica degli individui vulnerabili, come ad esempio negli anziani e nelle persone con disabilità.
- Un possibile deterioramento delle reti sociali, delle dinamiche sociali e dell'economia.
- La stigmatizzazione dei pazienti che sopravvivono alla malattia, che può portare ad un'esclusione degli stessi da parte della comunità.
- Stati emotivi di accresciuta intensità, rabbia e aggressività nei confronti dei rappresentanti del governo e dei lavoratori di prima linea.
- Il rischio di episodi di rabbia e aggressività nei confronti di bambini, coniugi, partner e membri della famiglia, con un aumento dei casi di violenza domestica e di genere.
- Diffidenza e scarsa fiducia verso le informazioni fornite dal governo e dalle altre autorità competenti.
- Le persone con problemi di salute mentale o uso di sostanze potrebbero andare incontro a ricadute o altre conseguenze negative a causa dell'evitamento delle strutture sanitarie o dell'impossibilità di accedere ai servizi di assistenza.

¹ Tratto da: IASC Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings "GESTIRE LA SALUTE MENTALE E GLI ASPETTI PSICOSOCIALI DELL'EPIDEMIA DI COVID-19" - Versione italiana a cura di Anita Marini e Claudia Meroni.



**Ordine dei Tecnici Sanitari di Radiologia Medica
e delle Professioni Sanitarie Tecniche,
della Riabilitazione e della Prevenzione.
Torino-Aosta-Alessandria-Asti**

ISTITUITO AI SENSI DELLE LEGGI: 4.8.1965, n. 1103, 31.1.1983, n. 25 e 11.1.2018, n. 3 - C.F. 80102250018

Commissione d'Albo dei Tecnici della Riabilitazione Psichiatrica

Fondamentale in questo periodo, per prenderci cura della nostra salute mentale, è evitare di farsi sopraffare dai pensieri negativi, dall'ossessione del contagio, dirottando la nostra attenzione su aspetti ed elementi piacevoli e che ci procurano benessere.

“Noi siamo quello che pensiamo”: per mantenere uno stato di benessere psico-fisico è importante distrarre la mente da ansie e preoccupazioni e dedicarci ad attività concrete che ci appassionano.

Per prevenire l'aggravarsi di uno stato di malessere e quindi l'insorgenza di patologie psichiatriche o cardiovascolari più complesse, è importante sia per gli operatori sanitari, sia per la popolazione in generale, mettere in atto alcune strategie per fronteggiare situazioni difficili, come ad esempio² porsi ogni giorno un obiettivo, pianificare la propria giornata con diverse attività che possono occupare il tempo e la mente, come ascoltare musica, seguire corsi online, imparare una lingua, guardare un film, cucinare nuove ricette, curare il proprio orto, sfruttare questo tempo per coltivare passioni messe da parte, eseguire attività pratiche e manuali, etc.

Per facilitare questa operazione potrebbe essere utile cercare di trarre gli elementi positivi da questa situazione di emergenza sanitaria, come ad esempio:

- Ricavare beneficio dal tempo che passiamo a casa, dedicando maggiore attenzione ai nostri interessi e alle persone che ci circondano.
- Curare se stessi, riflettendo sulle proprie idee e sui propri progetti futuri.
- Fare i conti con i propri limiti, riflettendo sui propri modelli di comportamento disadattivi e cercando strategie utili al cambiamento e al miglioramento di noi stessi.
- Gestire sentimenti e impulsi negativi, lavorare sulla propria ansia e frustrazione attraverso esercizi sulla respirazione e attraverso sedute di mindfulness³.
- Individuare ciò che di positivo c'è nella propria vita: in questo periodo in cui siamo distanti dai nostri affetti, potrebbe essere utile capire quali sono le persone che realmente ci fanno bene e quali, invece, non portano a nulla di buono nella nostra vita, provocandoci malessere.

² Tratto da: epicentro.iss.it

³ La mindfulness si può apprendere partecipando a corsi dedicati condotti da professionisti esperti specificatamente formati. Essa è l'atto di mantenere l'attenzione focalizzata sull'esperienza presente. È una capacità regolatoria che permette di gestire con efficienza l'attenzione, le emozioni e i pensieri con una conseguente riduzione dello stress e dell'ansia, un miglioramento dell'umore e la capacità di cambiare alcuni modi automatici di reagire.



**Ordine dei Tecnici Sanitari di Radiologia Medica
e delle Professioni Sanitarie Tecniche,
della Riabilitazione e della Prevenzione.
Torino-Aosta-Alessandria-Asti**

ISTITUITO AI SENSI DELLE LEGGI: 4.8.1965, n. 1103, 31.1.1983, n. 25 e 11.1.2018, n. 3 - C.F. 80102250018

Commissione d'Albo dei Tecnici della Riabilitazione Psichiatrica

- Riflettere sul proprio senso di responsabilità in questa situazione, cercando di individuare azioni che possiamo mettere in atto per renderci utili alla società.

Nell'ambito della riabilitazione psichiatrica, in tempi di coronavirus, la tecnologia viene incontro al bisogno di continuità di cura dei pazienti e all'esigenza di non interrompere i percorsi terapeutici e riabilitativi avviati e/o da avviare.

Tutti i cittadini sono stati informati della necessità di ridurre gli spostamenti e favorire la permanenza a casa. I Centri di Salute Mentale sono tra le poche strutture sanitarie del territorio che rimangono aperte e funzionanti nello stesso orario che avevano precedentemente all'epidemia.

Le attività territoriali sono state ridotte secondo criteri clinici di priorità, bisogno e urgenza, ma ad ogni paziente viene garantita la possibilità di colloqui e interventi utilizzando modalità di comunicazione alternative (video-chat, e-mail, WhatsApp, Messenger, Skype, etc.).

Usufruire di questi strumenti telematici ci permette di:

- Dare continuità alla relazione.
- Monitorare, da remoto, le criticità e/o i miglioramenti.
- Mantenere una progettualità.
- Garantire la continuità del percorso riabilitativo.

I Tecnici della Riabilitazione Psichiatrica si impegnano a:

- Garantire una comunicazione chiara, comprensibile e pratica per ridurre il più possibile le risposte di ansia e stress legate all'isolamento.
- Ridurre l'isolamento pianificando possibili attività da svolgere durante la permanenza a casa. Facilitare l'accesso a Internet e ai social media è importante per mantenere le reti sociali e la comunicazione a distanza durante la quarantena.
- Mantenere in compenso psicopatologico i pazienti in carico, supportandoli nella gestione della quotidianità.



**Ordine dei Tecnici Sanitari di Radiologia Medica
e delle Professioni Sanitarie Tecniche,
della Riabilitazione e della Prevenzione.
Torino-Aosta-Alessandria-Asti**

ISTITUITO AI SENSI DELLE LEGGI: 4.8.1965, n. 1103, 31.1.1983, n. 25 e 11.1.2018, n. 3 - C.F. 80102250018

Commissione d'Albo dei Tecnici della Riabilitazione Psichiatrica

Le attività che sostengono la salute mentale durante l'isolamento possono essere molte⁴:

- Esercizio fisico.
- Esercizi cognitivi.
- Esercizi di rilassamento (ad es. respirazione, meditazione, mindfulness).
- Lettura di libri e riviste.
- Ridurre il tempo trascorso a guardare immagini spaventose in TV e il tempo di ascolto delle dicerie sul virus.
- Cercare informazioni da fonti affidabili (radio nazionali o bollettini istituzionali nazionali).
- Ridurre il tempo speso alla ricerca di informazioni (1-2 volte al giorno, anziché ogni ora).

PER I PROFESSIONISTI: LA SALUTE DI CHI CURA

I Tecnici della Riabilitazione Psichiatrica operano costantemente per supportare la cittadinanza a prendersi cura e gestire la propria salute mentale e il benessere psicosociale, che in questo momento è importante tanto quanto la salute fisica.

I professionisti sanitari coinvolti in questa emergenza, sia che lavorino in un setting ospedaliero, sia che operino in un contesto ambulatoriale o residenziale, sono esposti a situazioni di specifiche di stress derivanti e correlate proprio al mutato contesto lavorativo, dovendo affrontare anche lo stress specifico derivante da:

- Misure di bio-sicurezza molto rigide, che comportano:
 - Stress fisico causato dai Dispositivi di Protezione Individuale .
 - Isolamento fisico che rende arduo dare conforto alle persone malate o in difficoltà.
 - Stato di allerta e vigilanza costante.
 - Procedure rigide che precludono la spontaneità e l'autonomia.
 - Frustrazione dovuta alla difficoltà di avere una relazione terapeutica e di ascolto attivo con i pazienti a causa delle distanze di sicurezza e per i DPI che intralciano la comunicazione.

⁴ Tratto da: IASC Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings “Gestire la salute mentale e gli aspetti psicosociali dell’epidemia di COVID-19” - Versione italiana a cura di Anita Marini e Claudia Meroni.



**Ordine dei Tecnici Sanitari di Radiologia Medica
e delle Professioni Sanitarie Tecniche,
della Riabilitazione e della Prevenzione.
Torino-Aosta-Alessandria-Asti**

ISTITUITO AI SENSI DELLE LEGGI: 4.8.1965, n. 1103, 31.1.1983, n. 25 e 11.1.2018, n. 3 - C.F. 80102250018

Commissione d'Albo dei Tecnici della Riabilitazione Psichiatrica

- Richieste sempre maggiori sul lavoro, quali turni estremamente lunghi, numero di pazienti elevato e necessità di aggiornarsi costantemente sugli sviluppi metodologici poiché giorno per giorno si scoprono informazioni nuove sul virus.
- Possibilità ridotta di avere un supporto sociale a causa degli orari di lavoro estremamente intensi e dello stigma che vi è nella comunità nei confronti di chi lavora in prima linea.
- Energia insufficiente per mantenere un'adeguata cura di sé e della propria salute fisica e psichica, in particolare per chi ha delle disabilità.
- Mancanza di informazioni circa le conseguenze dell'esposizione a lungo termine a soggetti positivi al COVID-19.
- Timore che coloro che lavorano in prima linea possano contagiare i familiari a causa del loro lavoro.
- Stigmatizzazione, visto il loro diretto contatto con persone contagiate.

I fattori di stress che caratterizzano l'attuale situazione di emergenza possono contribuire all'insorgenza di emozioni negative, rabbia, isolamento, ansia, senso di impotenza, manifestazione di sintomi depressivi, somatizzazioni, insonnia, attacchi di panico con conseguente aumento di comportamenti disadattivi e di dipendenza soprattutto in soggetti con difficoltà pregresse.

In particolare, è importante che gli operatori coinvolti mettano in atto strategie per la prevenzione dello stress emotivo, come ad esempio:

- Mantenere il più possibile un monte ore ragionevole, cercando di fare delle pause intermedie per riposarsi e garantirsi degli spazi di tregua.
- Occuparsi del proprio stato di salute mentale ma anche fisica, non dimenticarsi quindi di curare il proprio corpo ritagliando tempo e spazio da sfruttare facendo attività fisica, meditazione, mindfulness.
- Utilizzare strategie individuali di coping messe in atto in momenti pregressi di difficoltà e rivelatesi efficaci.
- Non pretendere troppo da se stessi: come tutti, anche gli operatori sanitari hanno le proprie difficoltà e fragilità, è importante ascoltare e porre attenzione ai segnali che il nostro corpo ci manda.



**Ordine dei Tecnici Sanitari di Radiologia Medica
e delle Professioni Sanitarie Tecniche,
della Riabilitazione e della Prevenzione.
Torino-Aosta-Alessandria-Asti**

ISTITUITO AI SENSI DELLE LEGGI: 4.8.1965, n. 1103, 31.1.1983, n. 25 e 11.1.2018, n. 3 - C.F. 80102250018

Commissione d'Albo dei Tecnici della Riabilitazione Psichiatrica

- Tutelare la propria salute attuando le misure di sicurezza suggerite dall'OMS, siamo professionisti, non supereroi e come tutti, anche noi corriamo il rischio di un contagio e quindi di ammalarci.
- Mantenere uno stile di vita sano e attivo, curando l'alimentazione ed evitando l'eccessivo uso di caffeina e tabacco, preservando l'igiene del sonno e la propria salute mentale.
- Non avere paura di chiedere aiuto ai propri colleghi, trovare il tempo di un confronto sia per coordinare l'attività lavorativa, sia per un conforto e un supporto la propria èquipè: ciò rappresenta una misura fondamentale per prevenire il burnout.
- Mantenere i contatti sociali con amici o familiari per evitare che l'isolamento porti a sentimenti negativi aumentando il senso di solitudine.

Nello svolgere il proprio lavoro, ciascun Tecnico della Riabilitazione Psichiatrica fornisce un notevole contributo per fronteggiare il più efficacemente possibile l'emergenza sanitaria che stiamo vivendo oggi. Ciò è possibile attraverso la conoscenza, la consapevolezza e la responsabilità personale e professionale di ogni operatore sanitario.

Tutti i Tecnici della Riabilitazione Psichiatrica si impegnano in questo periodo a garantire, secondo criteri clinici di priorità e urgenza, la possibilità di colloqui e interventi utilizzando modalità di comunicazione alternative (video-chat, e-mail, WhatsApp, Messenger, Skype, etc.) per rispondere all'esigenza degli utenti di non interrompere i percorsi terapeutici e riabilitativi avviati e/o da avviare. Usare di questi strumenti telematici ci permette di monitorare, da remoto, le criticità e/o i miglioramenti per mantenere una progettualità e garantire la continuità del percorso riabilitativo e della relazione terapeutica.

Qui di seguito si declinano le attuali disposizioni ed indicazioni per svolgere al meglio e in sicurezza la nostra attività professionale:

- Considerate le disposizioni di legge (<https://www.gazzettaufficiale.it/eli/gu/2020/03/08/59/sg/pdf>) e tutte le raccomandazioni emanate dalle Istituzioni competenti, è importante seguire le indicazioni per la tutela di tutti i Tecnici della Riabilitazione Psichiatrica e dell'utenza dei nostri servizi a tutti i livelli: pubblico, privato e privato-accreditato.

Indirizzo: Corso Galileo Ferraris, 130 – 10129 Torino

Tel. 011.657046 - **Fax:** 011.19712012

Sito Internet: <https://tsrm-toaolat.tech>

Posta elettronica: torinoaosta@tsrm.org

PEC: torinoaostalessandriaasti@pec.tsrm.org



**Ordine dei Tecnici Sanitari di Radiologia Medica
e delle Professioni Sanitarie Tecniche,
della Riabilitazione e della Prevenzione.
Torino-Aosta-Alessandria-Asti**

ISTITUITO AI SENSI DELLE LEGGI: 4.8.1965, n. 1103, 31.1.1983, n. 25 e 11.1.2018, n. 3 - C.F. 80102250018

Commissione d'Albo dei Tecnici della Riabilitazione Psichiatrica

- I comportamenti richiesti a tutti i Professionisti Sanitari vengono declinati dalle stesse norme previste dal Ministero della Salute (<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioContenutiNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&id=5373&area=nuovoCoronavirus&menu=vuoto>) e dall'Istituto Superiore della Sanità (<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-rapporti-tecnic-iss>) e ciascuno, in base alle proprie competenze, deve adattare alle esigenze della propria particolare situazione lavorativa. Autonomia e responsabilità professionale dovranno porsi da guida per una condotta rivolta alla tutela della sicurezza propria e del cittadino utente.
- Tutti i Tecnici della Riabilitazione Psichiatrica, durante l'esercizio professionale nei diversi ambiti in cui operano e nelle diverse fasce di età, sono coinvolti in prima linea nel contribuire al contenimento della diffusione dell'epidemia, mettendo in atto i corretti comportamenti a tutela dell'altrui e della propria salute (<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioOpuscoliNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&id=443>). Nello specifico professionale, alcune delle attività del TeRP non sempre si conciliano con tutte le norme, quindi, si può rendere necessario rimodulare o sospendere, momentaneamente, il programma di trattamento anche in accordo con l'utenza che deve essere utilmente informata e supportata anche rispetto all'autoinformazione.
- Come individuato dal documento SIEP della Società Italiana di Epidemiologia Psichiatrica (<https://siep.it/wp-content/uploads/2020/03/istruzioni-operative-siep-30-03-2020.pdf>) dobbiamo rimodulare le attività delle strutture territoriali e semiresidenziali attraverso contatti telefonici, videochiamate ed altre modalità di telecomunicazione.
- Differente potrebbe essere la modalità d'intervento per le strutture residenziali che possono essere considerate un sistema temporaneamente chiuso all'esterno, in cui il gruppo di residenti conviventi rimane invariabile nel tempo senza contatti con l'esterno. In questi casi i possibili vettori di contagio potrebbero essere rappresentati dagli operatori o dai visitatori esterni che quindi devono tassativamente utilizzare la mascherina chirurgica. In questi ambiti possono essere mantenute le attività di gruppo purché siano in piccoli gruppi ed in spazi ampi e arieggiati, mantenendo il distanziamento tra le persone (<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/pdf/rapporto-covid-19-4-2020.pdf>).



**Ordine dei Tecnici Sanitari di Radiologia Medica
e delle Professioni Sanitarie Tecniche,
della Riabilitazione e della Prevenzione.
Torino-Aosta-Alessandria-Asti**

ISTITUITO AI SENSI DELLE LEGGI: 4.8.1965, n. 1103, 31.1.1983, n. 25 e 11.1.2018, n. 3 - C.F. 80102250018

Commissione d'Albo dei Tecnici della Riabilitazione Psichiatrica

- Anche se non strettamente correlata alla maggior parte delle situazioni lavorative dei tecnici della riabilitazione psichiatrica, sicuramente può comunque rivelarsi utile esser adeguatamente informati sulle corrette modalità di vestizione e svestizione con dispositivi di sicurezza individuale (DPI) così come mostrato nel video dell'Istituto Superiore della Sanità (<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-ipc-video-vestizione-svestizione>).
- Infine, estremamente importante per ogni professionista è, specialmente in questo periodo, mantenersi costantemente informato affidandosi agli aggiornamenti proposti da fonti autorevoli (come ad esempio <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/aggiornamenti>), in modo tale da poter rispondere in modo adeguato ai bisogni ed alle richieste del cittadino, oltre a svolgere l'importante ruolo di combattere l'infodemia e le fake news che tipicamente tendono a dilagare in queste situazioni.

RIASSUMENDO:

Il lavoro dei Tecnici della Riabilitazione Psichiatrica è di fondamentale importanza per preservare gli aspetti inerenti la salute mentale e garantire una continuità terapeutica a tutti gli utenti che presentano particolari difficoltà psichiche.

Di seguito sono elencati alcuni consigli rivolti alla popolazione per gestire lo stress durante l'epidemia COVID-19⁵:

- Nel corso di un'emergenza è normale sentirsi tristi, stressati, preoccupati, confusi, spaventati o arrabbiati.
- Parlate con le persone di cui vi fidate. Tenete i contatti con i vostri amici e la vostra famiglia.
- Se dovete stare a casa, mantenete uno stile di vita sano (in particolare una dieta adeguata, le giuste ore di sonno, l'esercizio fisico e i contatti sociali con i vostri cari a casa). Restate in contatto con la famiglia e gli amici attraverso mail, telefonate e usando i social media.
- Non fate uso di tabacco, alcol o altre droghe per gestire le vostre emozioni.
- Se vi sentite sopraffatti dalla situazione, parlate con un operatore sanitario, un professionista del settore o una persona fidata della vostra comunità.

⁵ Tratto da: WHO. Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak (Handout). WHO: Geneva, 2020.



**Ordine dei Tecnici Sanitari di Radiologia Medica
e delle Professioni Sanitarie Tecniche,
della Riabilitazione e della Prevenzione.
Torino-Aosta-Alessandria-Asti**

ISTITUITO AI SENSI DELLE LEGGI: 4.8.1965, n. 1103, 31.1.1983, n. 25 e 11.1.2018, n. 3 - C.F. 80102250018

Commissione d'Albo dei Tecnici della Riabilitazione Psichiatrica

- Pianificate dove e come chiedere aiuto per problemi di salute fisica, mentale e altri bisogni psicosociali, in caso di necessità.
- Informatevi sui rischi e su come prendere precauzioni. Utilizzate fonti d'informazione attendibili quali il sito dell'OMS o le agenzie di salute pubblica locali e nazionali.
- Riducete il tempo che insieme alla vostra famiglia trascorrete guardando o ascoltando notizie sconvolgenti sui media.
- Fate ricorso alle abilità che avete utilizzato in passato durante periodi difficili per gestire le vostre emozioni nel corso di questa epidemia.

✓ **Fai Esercizi di Rilassamento**
(respirazione, meditazione, mindfulness)

✓ **Dedicati alla lettura**

✓ **Tieni allenata la mente con Esercizi Cognitivi**

✓ **Riduci il tempo di esposizione a notizie e immagini spaventose in tv**

Se vi sentite sopraffatti dalla situazione, parlate con un operatore sanitario, un professionista del settore o una persona fidata della vostra comunità.

Tecnici della Riabilitazione Psichiatrica... mentre Tu resti a casa

#iotiprotetto

✓ **Fai Esercizio Fisico**

✓ **Cerca informazioni da fonti affidabili**

Questo periodo di emergenza sanitaria sta mettendo a dura prova tutti noi, cittadini e professionisti sanitari. Attraverso la coesione sociale e le raccomandazioni degli esperti riusciremo a fronteggiare insieme le difficoltà.

#iotiprotetto

*Dott.ssa Chiara Laura Riccardo - Presidente
Dott.ssa Antonella Gurzi – Vice Presidente
Dott.ssa Erika De Marco – Consigliere
Dott.ssa Cinzia Isabello – Consigliere
Dott.ssa Federica Orsetti – Consigliere*

Indirizzo: Corso Galileo Ferraris, 130 – 10129 Torino

Tel. 011.657046 - **Fax:** 011.19712012

Sito Internet: <https://tsrm-toaolat.tech>

Posta elettronica: torinoaosta@tsrm.org

PEC: torinoaostalessandriaasti@pec.tsrm.org