CSTS Uniformed Services University

Center for the Study of Traumatic Stress
Centro per lo Studio dello Stress Traumatico

CSTS | Department of Psychiatry | Uniformed Services University | 4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799 | www.CSTSonline.org

Effetti psicologici della quarantena durante l'epidemia di Coronavirus: Che cosa devono sapere gli operatori

La quarantena viene definita come la separazione degli individui che possono essere stati esposti a una malattia infettiva dal resto della popolazione, al fine di determinare se sono malati e per ridurre il rischio di contagio. Durante l'epidemia di coronavirus (COVID-19), la quarantena è stata utilizzata come strategia di salute pubblica per ridurre la trasmissione della malattia. Gli sforzi di attuare la quarantena per il COVID-19 sono andati dalla quarantena di massa di intere città in Cina, all'isolamento nelle strutture gestite dal governo, all'autoisolamento in casa. Se da un lato la quarantena può essere ampiamente utile per il bene pubblico, dall'altro è anche associata a delle difficoltà psicologiche per le persone in quarantena, i loro cari e gli operatori sanitari che si prendono cura di loro. In questo articolo vengono descritti gli effetti psicologici della quarantena, così come le strategie attraverso le quali gli operatori sanitari possono prendersi cura dei loro pazienti e del loro benessere mentale, durante i periodi di quarantena.

In questo articolo vengono descritti gli effetti psicologici della quarantena, così come le strategie attraverso le quali gli operatori sanitari possono prendersi cura dei loro pazienti e del loro benessere mentale, durante i periodi di quarantena.

I fattori di stress della quarantena e i loro effetti psicologici.

I fattori di stress durante la quarantena includono:

1. **Frustrazione e noia legate all'isolamento della quarantena,** che comporta la perdita della propria routine abituale (ad esempio, le regolari attività domestiche e lavorative, gli acquisti per le necessità) e il limitato contatto sociale e fisico con gli altri.
2. **Inadeguatezza degli approvvigionamenti e del regolare accesso alle cure mediche** (compresi cibo, acqua o cambio di vestiti, nonché mascherine, prescrizioni, termometri, ecc.).
3. **Informazioni insufficienti**, come la mancanza o il ritardo nella comunicazione delle informazioni da parte delle autorità sanitarie pubbliche, spesso dovute a uno scarso coordinamento tra funzionari sanitari e governativi, a un orientamento poco chiaro, alla confusione sui motivi della quarantena e alla percezione di una mancanza di trasparenza.
4. **Durate di quarantena più lunghe** (cioè 10 giorni o più), così come l'estensione della durata della quarantena.
5. **La paura di contrarre un'infezione e/o di infettare gli altri,** che può manifestarsi come un aumento dell'attenzione e della preoccupazione per la propria salute e per i propri sintomi fisici, e può essere fonte di particolari preoccupazioni per le donne in gravidanza e i genitori di bambini piccoli.

I fattori di stress dopo la quarantena includono:

1. **Perdite finanziarie.** L'assenza dal lavoro, i costi sanitari e altri oneri finanziari imprevisti possono causare difficoltà socioeconomiche, in particolare tra le persone a basso reddito.
2. **Stigmatizzazione da parte degli altri.** La stigmatizzazione e il rifiuto da parte dei vicini, dei colleghi, degli amici e anche dei familiari, possono manifestarsi come un trattamento diverso, o con paura e sospetto, essere evitati o esclusi dallo svago, dal posto di lavoro o dalle attività scolastiche, e sperimentare commenti stigmatizzanti. La stigmatizzazione può essere esacerbata se gli individui in quarantena sono membri di un particolare gruppo etnico o religioso.

Continued

3. **Tornare alla propria "normale" routine.** Il ritorno al lavoro abituale e alla routine sociale può richiedere da diversi giorni a diverse settimane o addirittura mesi. Sapere che potrebbe essere necessario del tempo per tornare alla routine regolare può essere d'aiuto per gestire la preoccupazione, l'ansia e la frustrazione.

Promozione del benessere psicologico durante la quarantena

1. **Utilizzare la comunicazione come intervento**. Una comunicazione chiara, comprensibile e pratica può ridurre le risposte psicologiche negative e aumentare l'aderenza comportamentale. Fornire comunicazioni rapide, ripetute e adeguate dal punto di vista dello sviluppo e della cultura sulla natura della malattia, sui motivi della quarantena e su altre informazioni essenziali.
2. **Facilitare la comunicazione con i propri cari**. La conoscenza delle condizioni dei propri cari può avere un forte impatto sulla salute emotiva degli individui in quarantena e migliorare il rispetto della quarantena prescritta. Ad esempio, sapere che le persone care sono al sicuro, sane e ben curate può ridurre lo stress, mentre l'aumento dello stress dovrebbe essere previsto quando mancano le informazioni o in caso di notizie preoccupanti. Prima della quarantena, è importante concedere tempo sufficiente (nei limiti delle preoccupazioni di salute pubblica) ai pazienti per prendere accordi, rassicurare i loro cari e salutarli. Durante la quarantena, bisogna facilitare l'uso della tecnologia (ad esempio, telefonate e videochiamate, social network) per tenere i propri cari in contatto tra loro.
3. **Prepararsi alla quarantena.** Le famiglie e le strutture in quarantena avranno bisogno di cibo adeguato, di forniture domestiche e di medicinali per tutta la durata della quarantena. Una volta avviata la quarantena, la possibilità di muoversi e fare acquisti come al solito può essere limitata. È importante raccogliere le risorse necessarie prima della quarantena, se possibile.
4. **Ridurre la noia e l'isolamento.** La pianificazione delle attività durante la quarantena può contribuire a ridurre la noia e a diminuire l'attenzione per i sintomi e i sentimenti di isolamento dalla famiglia e dagli amici. Come già accennato prima, facilitare l'accesso a Internet e ai social media è importante per mantenere le reti sociali e la comunicazione a distanza durante la quarantena. Tuttavia, l'esposizione ai mezzi di comunicazione dovrebbe essere monitorata, poiché un'esposizione eccessiva e l'esposizione a fonti inaffidabili possono aumentare lo stress.
5. **Prendersi cura di sé.** Anche gli operatori sanitari sono soggetti a sperimentare gli effetti psicologici della quarantena, e questo può essere aggravato dallo stress della cura di pazienti malati e in difficoltà. Assicuratevi che i vostri bisogni di base siano soddisfatti, tra cui: mangiare, bere e dormire, fare pause a intervalli prestabiliti, sentire come stanno i colleghi e le persone care, e assicurarsi che la propria famiglia e la propria organizzazione siano al sicuro e abbiano un piano per un'eventuale quarantena. Se è probabile che lavoriate con persone infette, discutete francamente con la vostra famiglia sul rischio per voi e per loro e sulle misure da adottare per ridurre al minimo tale rischio. Pianificate la possibilità di essere messi in quarantena separatamente da loro, se non sono esposti.
6. **Mantenere la quarantena il più breve possibile.** Quando raccomandate ai pazienti la durata della quarantena, limitate la durata a quanto è scientificamente ragionevole e fate attenzione a non adottare un approccio eccessivamente prudente. Inoltre, non prolungate la durata della quarantena a meno che non sia assolutamente necessario e, in tal caso, fornite ai pazienti informazioni aggiornate il prima possibile.

Risorse

Centers for Disease Control and Prevention (CDC).
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html

Center for the Study of Traumatic Stress (CSTS):
https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response

Brooks, SK et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. Published online February 26, 2020.
https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/

Traduzione

Traduzione e adattamento a cura di Giovanni Soro

CSTS
Uniformed Services University

Center for the Study of Traumatic Stress
Department of Psychiatry
Uniformed Services University
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSonline.org