



## QUARANTENA

# Solitudine, ansie e paure: come aiutare gli anziani

*I consigli e il Numero Verde attivo tutti i giorni*



Chiavari - Lavagna, 26 Aprile 2020 ore 09:44



Anziani, non siete soli! Ci sono diversi servizi utili che aiutano chi si trova in casa isolato. Uno di questo è il Numero Verde dedicato alle persone anziane presenti in Italia, ideato da Senior Italia Federanziani e realizzato in collaborazione con gli esperti di psicologia dell'emergenza di Sipem Sos. Raggiungibile da rete fissa al numero 800 99 14 14, tutti i giorni dalle 14 alle 19, è un servizio gratuito di ascolto professionale, dedicato a chi è chiuso in casa, anziano e solo, e ha bisogno di supporto psicologico nell'emergenza coronavirus.

## I numeri utili da chiamare

A volte una telefonata può sollevare un cuore già carico di preoccupazioni. Il Numero Verde è stato attivato lunedì 6 aprile:

## TOP NEWS



## DPCM: TESTO INTEGRALE

Il premier Conte spiega i dettagli della Fase 2: le nuove misure fino al 18 maggio



CON DUE MESI DI ANTICIPO  
Coronavirus, già partiti  
i test sull'uomo del  
vaccino italo-inglese



IDEE PER LA FASE 2  
Come realizzare  
all'uncinetto il "salva  
orecchie" fai-da-te per  
la mascherina

CHI RIPARTE PER PRIMO

*“Spesso chi ci chiama ha solo bisogno di essere ascoltato, rassicurato o informato: c’è chi ha bisogno di un parere in più perché magari ha dei dubbi e vuole chiarimenti – sottolinea Luisa Marmati, vice presidente di Sipem Sos Liguria .- In questo periodo prevale un senso di solitudine, ansia, malinconia: generalmente chi chiama è preoccupato per se stesso, ma anche per i figli e i nipoti lontani e vicini”.*



**Fase 2, in attesa del nuovo discorso di Conte. Preparatevi a dire (quasi) addio alle certificazioni VIDEO**



**ASPETTANDO IL 4 MAGGIO**  
**Fase 2: la tabella dell'Inail con le fasce dei lavoratori più a rischio**

[Altre notizie »](#)

✕ Chiudi



Sembra poco, ma chi ha un animale spesso ha una marcia in più:

*“In questo momento aiuta tantissimo prendersi cura di qualcun altro, e un gatto o un cane possono aumentare il senso di resilienza”.*

*“Gli anziani si inseriscono tra le fasce più vulnerabili dell’emergenza – spiega Cristiana Dentone, psicologa dell’emergenza, presidente di Sipem Sos Liguria– al di là della presenza o meno di patologie croniche, il problema principale resta sempre la solitudine. Dobbiamo considerare che gli anziani hanno meno dimestichezza con la tecnologia e per loro è più difficile informarsi o socializzare come fanno le persone pi giovani, magari con i social network. Se in una situazione normale i consigli che si danno alle persone della terza età sono quelli di fare attività fisica perché fa bene, frequentare il gruppo dei pari e mantenere attiva la parte sociale, tutto questo con il distanziamento sociale viene meno. L’ansia per le prospettive future e per le conseguenze della malattia in caso di infezione sono percepite poi in maniera più forte, chiaro allora che sia più facile avvertire un senso maggiore di smarrimento e sconforto amplificati senza dubbio dalla solitudine: è infatti già difficile per tutti adattarsi a cambiamenti importanti come quelli che ci impone questo periodo, per loro lo diventa ancora di più”.*

Cosa fare, allora?

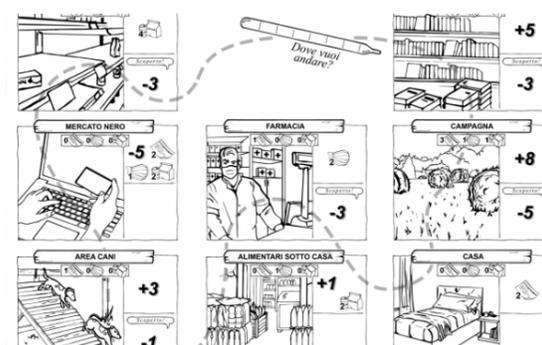
*“Consigliamo alle famiglie di cercare di essere sempre presenti seppur non fisicamente e di farli sentire sempre parte integranti, cercando i sostenerli nelle spiegazioni e di aiutarli nella tecnologia: una videochiamata, anche se breve, un disegno mandato dal nipote, può cambiare la loro giornata”.*

Ma anche trasmettere le informazioni basilare è importante:

*“È molto utile spiegare loro come usare bene i dispositivi di protezione individuale qualora si rendesse indispensabile uscire di casa, con un linguaggio appropriato, ma motivare con attenzione perché si insiste nel dissuaderli”.*

Per chi non ne vuole sapere e vuole uscire a tutti i costi lo stesso, il linguaggio “terroristico” è un’arma efficace?

#### GLOCAL NEWS



#### DA NON PERDERE

**Che facciamo oggi? Il gioco da stampare e colorare in quarantena (e sulla quarantena)**

[Altre notizie »](#)

*“Senza dubbio la paura può essere uno strumento di protezione e un’emozione che crea angoscia, ma ci protegge meglio e ci permette di porre più attenzione nel nostro agire. Certo, bisogna utilizzare una comunicazione efficace senza alimentare l’ansia”.*

In Liguria la sezione regionale della Sipem ha poi attivato un servizio di supporto psicologico telefonico dedicato tutte le fasce di età, coordinato dall’Ordine degli Psicologi della Liguria. Disponibile tutti i giorni nelle tre fasce orarie 9-12, 14-17 e 20-22, il numero da fare è 320 6708717.

## Dai una mano a *prima* IL LEVANTE

Da settimane, i giornalisti del tuo quotidiano online lavorano, senza sosta e con grande difficoltà, per garantirti un'informazione precisa e puntuale dal tuo territorio, sull'emergenza Coronavirus. Tutto questo avviene gratuitamente.

**Adesso, abbiamo bisogno del tuo sostegno.** Con un piccolo contributo volontario, puoi aiutare le redazioni impegnate a fornirti un'informazione di qualità. **Grazie.**

Scegli il tuo contributo:

5€

10€

20€

40€

Altro

Sicuro con 

✕ Chiudi

### FOTO PIÙ VISTE



COVID-19

Coronavirus e spostamenti, facciamo chiarezza ECCO COSA E' LECITO E COSA VIETATO – FOTO



NEVE MARZOLINA

Neve in Val d'Aveto



SERIE B

L'Entella ritrova la vittoria e batte l'Ascoli



LE IMMAGINI

La neve alle Casermette del Penna



METEO

Fiumi in piena. L'Entella esonda alla foce

[Guarda altre foto »](#)

### VIDEO PIÙ VISTI