

# quotidiano**sanità**.it

Lunedì 11 MAGGIO 2020

## Anziani e Covid: 7 su 10 non hanno nessuno con cui parlare ma la maggior parte è riuscita ad adattarsi alla fase di lockdown

***Primo bilancio del numero verde di Senior Italia FederAnziani in collaborazione con WINDTRE e SIPEM SoS Federazione per il supporto psicologico degli anziani soli. Ricerca di compagnia, solitudine, preoccupazione per la salute, disagio psicologico, situazioni famigliari complesse le principali ragioni delle chiamate***

E' sempre attivo, anche nella Fase 2, il numero verde 800.99.14.14 di Senior Italia FederAnziani, in collaborazione con WINDTRE e SIPEM SoS Federazione per combattere la solitudine nella popolazione anziana. Attraverso il numero verde gratuito, operativo dal 6 aprile scorso, gli psicologi ed esperti di SIPEM Sos sono a disposizione delle persone che abbiano bisogno di ascolto e supporto, tutti i pomeriggi dalle 14:00 alle 19:00. Il servizio è raggiungibile sia da rete fissa che mobile.

**Ecco un bilancio del primo mese di attività:** le persone che hanno chiamato sono in prevalenza settantenni e ottantenni (rispettivamente il 30% ed il 28%) si dichiarano sole (senza partner o lontani dalle famiglie) nel 66% dei casi; sono le signore (70%) ad utilizzare maggiormente il servizio. Ricerca di compagnia, solitudine, preoccupazione per la propria salute, disagio psicologico, situazioni famigliari complesse, sono alcune tra le ragioni per le quali gli anziani si rivolgono al 800.99.14.14. chiedendo un aiuto specifico.

Gli psicologi e i volontari SIPEM SoS spiegano: "Nel telefonarci le persone hanno espresso primariamente il bisogno di compagnia; di norma parlando con loro abbiamo riscontrato che hanno buone risorse personali e che si sono adattate all'isolamento sociale obbligato della Fase 1 ma, come tutta la popolazione, ne hanno risentito emotivamente, trovando nel numero verde la possibilità di fare conversazione, di ripristinare un contatto umano e con l'occasione di approfondire alcune tematiche personali. Chi invece ha espresso un più profondo senso di solitudine, antecedente all'isolamento e aggravato da esso, oppure generato dalla Fase 1, ha imputato la propria sofferenza alla perdita dei propri riferimenti sociali e relazionali e ha quindi beneficiato dell'ascolto professionale per alleggerire il proprio carico emotivo. C'è chi ha chiamato manifestando grande preoccupazione e confusione rispetto ai rischi sanitari e alle giuste procedure preventive, anticipando perplessità per la Fase 2, e chi ha sviluppato o acuito disturbi psicologici quali sintomi psicosomatici, ansie, ruminazione mentale ecc. Molte inoltre le richieste di supporto complesse, sia psicologiche che pratiche e oggettive a fronte di situazioni sociali e personali difficili anche precedenti alla quarantena".

### **Cosa aspettarsi in Fase 2?**

"Quando si parla di persone, le statistiche non possono delineare tutte le sfumature dei vissuti e la complessità delle storie personali e, noi psicologi SIPEM SoS, avendole ascoltate, ci prepariamo ad osservare, così come in ogni nuova emergenza, come cambieranno le richieste di aiuto nel prossimo mese di Fase 2". Afferma la psicologa Elena Zito, portavoce SIPEM SoS Federazione. "Quello che è certo è che ogni persona reagirà a modo suo, sia che abbia percepito la propria casa come un luogo sicuro o come una prigione, dovendo fare i conti con una realtà che non potrà comunque essere quella di prima. L'insicurezza è insita nella Fase 2 dove nel mondo esterno permane ancora una minaccia, questa emozione sarà ancor più sentita dagli anziani, perché più vulnerabili al virus e più in difficoltà nell'apprendere nuove abitudini.

Sarà importante aiutarli a comprendere le indicazioni igieniche da rispettare e l'importanza dell'uso della mascherina, che non è però sufficiente a garantire la massima protezione.

La distanza sociale sarà la cosa più difficile da rispettare per i nostri senior: gesti spontanei come il salutare dandosi la mano o voler abbracciare un nipotino, avvicinarsi all'interlocutore perché l'udito è ridotto, dover alzare la voce perché ovattata dalla mascherina. Tutti scenari che potrebbero generare frustrazione e irritabilità. Potrebbero verificarsi anche situazioni di natura completamente diversa in cui potranno emergere senso di

minaccia e spiccata diffidenza: l'idea dell'ambiente esterno e delle persone come fonte di malattia potrebbe portare ad un rifiuto al contatto sociale, alla scelta di un isolamento estremo con intense ripercussioni sullo stato psico-fisico”

### **Cosa fare?**

Ci attende una nuova normalità alquanto anormale, dovremo tutti prenderci il tempo per acquisire nuove competenze rinunciando alle abitudini sociali del passato: prima di uscire di casa sarà importante ripassare mentalmente quali siano le cose che si possono o non possono fare, usando i piccoli errori di interazione con gli altri come occasioni per imparare le nuove abitudini, al fine di farle diventare delle nuove routine.

Dovremo essere tolleranti gli uni verso gli altri, aiutando chi “sbaglia” senza reagire aggressivamente, ripetendo ad esempio cosa fare e perché farlo, perché non tutti apprenderanno con la stessa velocità così tante cose nuove.