

# Stressati o preoccupati per l'emergenza COVID-19?

## *Tecniche di gestione step-by-step dello stress per aiutarti durante la pandemia*

Questa è la percentuale di persone adulte negli Stati Uniti che ha segnalato che la propria salute mentale è stata negativamente influenzata dalla preoccupazione e dallo stress per il coronavirus (Kaiser Family Foundation, 2020). È anche la percentuale del personale sanitario in *frontline* piemontese che riporta un bisogno psicologico clinicamente rilevante (OPP in collaborazione con Zara, Castelli, Settanni, Veggi, & Zuffranieri, 2020 – Dipartimento di Psicologia, UniTO).

**53% =**

«È un periodo economico difficile e ci sono tante famiglie in difficoltà. Inoltre, manca la collaborazione da parte delle persone che non seguono le norme di sicurezza. La mia maggiore preoccupazione è, in questo momento, quella economica».

*Psicologa, Piemonte*

«Deluso e arrabbiato con chi avrebbe potuto/dovuto affrontare il tutto con più professionalità soprattutto nei confronti di chi ha perso la vita, il lavoro ... il fatto di riaprire attività che fan girare soldi ... le persone sono state lasciate ingiustamente da sole ...»

*Impiegato amministrativo, Piemonte*



# Cosa posso fare?

## Definisci il problema

**Domandati:** “Qual è il problema?”

**Esempio:** “Non mi sento sicura/o al lavoro perché le norme anti-COVID-19 non vengono rispettate. Questo mi fa sentire sola/o”.



## Pensa a 3 possibili soluzioni

**Esempio:** “1) Posso sempre indossare la mascherina e portare i miei DPI anche se le altre persone non lo fanno. 2) Posso chiedere alle mie colleghe e ai miei colleghi di indossare i loro DPI. 3) Posso parlare al mio datore di lavoro della possibilità di migliorare gli standard di sicurezza”.



## Scegli una soluzione

**Domandati:** “Tra queste tre possibili soluzioni, qual è la più sostenibile?”

**Esempio:** “Chiederò alle mie colleghe e ai miei colleghi di indossare i loro DPI. Questo renderà più facile sentirsi protetti e proteggere le persone con cui si lavora. Aiuterà inoltre anche a promuovere un clima di condivisione”.



## Prova! È d'aiuto?

**Domandati:** “La mia soluzione ha funzionato?”



**SÌ**

**Bene! Sii  
positiva/o e  
continua.**



**NO**

**Niente paura!  
Prova un'altra  
possibile soluzione.**

