



Help Who Helps

Gli effetti della "pandemia" nell'azione volontaria



giovedì 3 marzo 2022
ore 16.30 | evento online

IL VOLONTARIATO AL TEMPO DEL CORONOVIRUS

**Catena Camuti
Psicologa/ Psicoterapeuta
Componente Direttivo Cesv Messina**

Breve storia del virus che ha sconvolto il mondo

- Nel dicembre 2019 a Wuhan, Cina, è emerso un focolaio epidemico correlato a un nuovo coronavirus non identificato in precedenza nell'uomo. L'infezione si è poi diffusa ad altri Paesi, interessando anche l'Italia con comparsa di focolai epidemici a partire da febbraio 2020.
- Il coronavirus responsabile dell'attuale epidemia, denominato SARS-CoV-2 dall'International Committee on Taxonomy of Viruses (ICTV), causa una malattia caratterizzata da febbre, tosse e disturbi respiratori che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha definito "COVID-19" (dove "CO" sta per corona, "VI" per virus, "D" per disease e "19" indica l'anno in cui si è manifestata).
- Coronavirus, il SARS-CoV-2 può essere trasmesso da persona a persona, di solito dopo un contatto ravvicinato con un paziente infetto, ad esempio tra familiari o in ambiente sanitario.
- La via primaria sono le goccioline del respiro delle persone infette attraverso lo starnutare, il tossire, il parlare (proiezione di solito limitata a circa 1 metro).
- Secondo i dati attualmente disponibili, le persone sintomatiche sono la causa più frequente di diffusione del virus. Il periodo di incubazione (ovvero il periodo di tempo che intercorre tra il contagio e lo sviluppo dei sintomi clinici) varia, secondo le attuali stime, fra 2 e 11 giorni, fino ad un massimo di 14 giorni. La malattia è caratterizzata da sintomi quali febbre, tosse secca e difficoltà respiratoria.
- Maggiormente suscettibili alle forme gravi sono gli anziani e i soggetti con malattie preesistenti, quali diabete e malattie cardiache. La mortalità è di circa il 2%.

Nella situazione di emergenza epidemica da SARS-CoV-2, ciascun individuo è stato chiamato ad applicare misure di prevenzione adeguate al fine di limitare la diffusione dell'infezione. Si è trattato di rispettare misure di prevenzione generale, che hanno riguardato l'intera popolazione e che si sono concretizzate nei

“10 comportamenti da seguire”

descritti nel documento prodotto dal Ministero della Salute e dall'Istituto Superiore di Sanità.

nuovo coronavirus

Dieci comportamenti da seguire

- 1** Lavati spesso le mani
- 2** Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute
- 3** Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani
- 4** Copri bocca e naso se starnutisci o tossisci
- 5** Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico
- 6** Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol
- 7** Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate
- 8** I prodotti MADE IN CHINA e i pacchi ricevuti dalla Cina non sono pericolosi
- 9** Contatta il numero verde 1500 se hai febbre o tosse e sei tornato dalla Cina da meno di 14 giorni
- 10** Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo coronavirus

LASCIA IL VIRUS
FUORI DALLA PORTA



RESTA A CASA

#IORESTOACASA

ESCI SOLO PER ESIGENZE ESSENZIALI

L'attuazione delle di misure hanno avuto un importante impatto sulle abitudini e sugli stili di vita della popolazione in generale; come il distanziamento sociale, e la chiusura di attività produttive e commerciali *non essenziali*.

COLMARE LE DISTANZE

Anche se sei in quarantena e devi limitare il contatto fisico, ci sono tanti modi per sentirti vicini: cellulari, e-mail, social media, videoconferenze



ATTIVITÀ COMMERCIALI CHE POSSONO RIAPRIRE



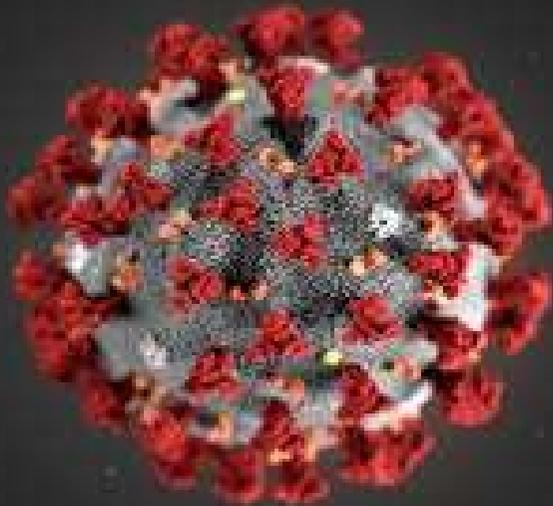
Librerie

Cartolerie

Negozi con articoli per bambini e neonati



Il coronavirus fonte di stress



Tali azioni di contrasto, seppur finalizzate a preservare la salute della popolazione, hanno determinano nuove ed inusuali condizioni di vita e di lavoro dettate dall'emergenza che, associate alla paura crescente per la possibilità di contagio e malattia, hanno avuto effetti sullo stress e sul livello di malessere delle persone.

Il volontario oggi

Il volontariato oggi rappresenta un segmento avanzato della società civile. E' costituito da individui che riescono a coniugare soddisfazione personale e progetti di avanzamento collettivo.

Il volontario sente una forte necessità di relazione,finalizzata alla persona e alla valorizzazione del sociale .

Il ruolo del volontario

Il volontario agisce con la consapevolezza che il suo operato rientra in quella serie di norme sociali che appartengono alla maggior parte della popolazione:

- buona azione
- alto valore morale
- comportamento ad alta approvazione sociale

Quali rischi per i volontari?

Oltre il Covid

Il difficile momento che si è vissuto, ha messo a dura prova proprio questo *mondo* fatto di solidarietà e competenza, in quanto il volontario, pur continuando a svolgere le attività con impegno e dedizione, è stato esposto ad una serie di fattori di **rischio specifici** legati all'entrare in rapporto con i propri assistiti (contagiati e non) che possono aver contribuito all'accrescimento di stress psico fisico.

Tra i fattori di rischio specifici associati al Covid 19

Popolazione generale

- Paura del contagio alimentata dalla presenza di sintomi di COVID-19 (es. febbre) comuni ad altre patologie
- Crescente preoccupazione tra i caregiver per il fatto che i figli sono a casa a causa della chiusura delle scuole
- Rischio di deterioramento della salute mentale e fisica di individui vulnerabili, come anziani e persone con disabilità, soprattutto nel caso in cui i caregiver siano messi in quarantena e non siano disponibili altre forme di presa in carico e supporto.

Tra i fattori di rischio specifici associati al Covid

19 Volontari

- Stigmatizzazione nei confronti di coloro che lavorano con pazienti infetti
- Utilizzo di rigide misure di bio-sicurezza (stress fisico a causa dei dispositivi di protezione, stati di allerta e vigilanza costante, procedure rigide che hanno ridotto la spontaneità e l'autonomia)
- Richieste sempre maggiori sul lavoro (es. turni estremamente lunghi, numero di pazienti elevato, necessità di aggiornare costantemente comportamenti in linea con i provvedimenti legislativi)
- Rapporti sociali ridotti
- Energia insufficiente per mantenere un'adeguata cura di sé
- Mancanza di informazione circa l'esposizione a lungo termine a soggetti positivi a COVID-19
- l'incertezza sulle modalità di contagio
- Esposizione agli agenti patogeni
- Paura di essere contagiati e di contagiare pazienti e familiari
- Contatto con la morte

LO STRESS : LIMITE O RISORSA?

La pandemia è una **reale condizione di stress** e le reazioni individuali che ne conseguono sono considerate

normali reazioni a eventi non normali

il giusto livello di stress non è di per se negativo molto spesso consente si affrontare con efficacia le situazioni problematiche.



La reazione da stress è vitale per l'organismo, è la fonte con cui l'individuo affronta la problematica in atto, con cui cerca di svincolarsi sapendo di trovarsi in una situazione di grande incertezza.

È importante dare la possibilità all'organismo di metabolizzare l'evento stressante, di acquisire consapevolezza dei propri disturbi, di attingere a ogni risorsa psicologica in modo che possa superare il trauma senza averne conseguenze durature.

Lo scopo della ricerca

La costruzione del questionario

Il questionario, che è stato strutturato traendo spunto dall'attualità, è servito a individuare quali meccanismi si sono attivati da quando è iniziata la pandemia e ad evidenziare quali emozioni e comportamenti sono stati messi in atto per reagire allo stress

Le varie sezioni che ci hanno permesso di raccogliere:

- dati anagrafici
- reazioni e cambiamenti dell'attività di volontariato
- cambiamenti degli stili di vita
- emozioni specifiche in relazione all'emergenza Covid-19
- risposte alle direttive di contenimento del contagio
- la percezione dello stress (Scala dello stress percepito di Cohen)
- la capacità di adattamento alla situazione attuale di emergenza (COPE)
- la flessibilità attraverso cui si affrontano le situazioni problematiche (AAQ -II)
- scale dell' autoefficacia personale e di gruppo) relativamente al ruolo del volontario

Obiettivi della ricerca

- Individuare quali meccanismi si sono attivati da quando è iniziata la pandemia, quali emozioni e comportamenti sono stati messi in atto per reagire allo stress derivante dalla situazione d'emergenza del Covid-19.
 - Individuare buone prassi che promuovano la salute e permettano di gestire le emozioni negative associate alla pandemia.
-

Il volontario competente

- Conosce la direzione verso cui vuole indirizzare la propria vita nell'ambito della volontariato e della relazione con l'altro
- Individua le barriere interne ed esterne che possono ostacolare il perseguimento degli obiettivi che si è posto
- Sceglie i nuovi comportamenti più funzionali che possono farlo crescere

