



autori: Claudia Rigamonti, Francesca Dall'Ara, Antonio Bianchi,

Paola Vizziello, Stefania Leoni, Andrea Celato

pubblicato in data: 12 marzo 2021

COME FRONTEGGIARE E GESTIRE ISOLAMENTO O QUARANTENA CON BAMBINI O PERSONE CON FRAGILITÀ CHE NON POSSONO STARE DA SOLE.

Sommario

Quarantena e isolamento. Come ci organizziamo? Come ci proteggiamo?	2
Quarantena e isolamento.....	3
Regole fondamentali in quarantena e isolamento.....	5
Cosa devono fare le persone conviventi con chi è in quarantena	7
Cosa devono fare le persone conviventi con chi è in isolamento	8
Come fare quando l'isolamento o la quarantena non possono essere attuate in modo completo?.....	9
Le situazioni quotidiane più complesse da gestire.....	13
E la salute mentale?.....	14
Che fare per la salute mentale di chi si prende cura?.....	17
Se il genitore non sta bene.....	18

Sembrano lontani i tempi in cui, chiusa la porta di casa, si aveva la sensazione che COVID-19 sarebbe potuto rimanere fuori. Dopo il primo lockdown, che molte persone hanno trascorso tra le mura di casa, abbiamo provato a tornare a fare le tante cose che erano state messe in pausa, con le dovute precauzioni e protezioni, cercando di imparare a convivere con SARS-Cov-2 (Coronavirus) e di trovare modi per riappropriarci di interazioni e relazioni fondamentali per il benessere mentale nostro e dei nostri figli. Abbiamo sperimentato la gioia, ma anche la paura, di ricominciare a goderci la socialità e le attività fuori casa,



Dipartimento Donna-Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

consapevoli che con le attenzioni alle quali ormai ci eravamo abituati, avremmo potuto ridurre al minimo il rischio di contagio.

La seconda ondata ci ha costretto, però, a confrontarci col fatto che una maggiore libertà (scuola e attività lavorative in presenza, attività sociali e sportive, ecc), porta con sé inevitabilmente la necessità di assumersi maggiori rischi perché sono più numerose le occasioni per il Coronavirus di intrufolarsi nelle nostre case. Con la terza ondata e le nuove varianti, abbiamo inoltre capito che, nonostante il vaccino, vi saranno ancora per molto tempo nuove fasi della pandemia nelle quali sarà necessario continuare a convivere con questo virus trovando sempre nuovi equilibri tra cautele per evitare il contagio e bisogno di relazioni, tra rischio per la salute mentale e rischio infettivo.

Quarantena e isolamento. Come ci organizziamo? Come ci proteggiamo?

È noto che il Coronavirus si trasmette attraverso le piccole o grandi goccioline di saliva che sono emesse starnutando o tossendo, ma anche semplicemente parlando o cantando, e che le goccioline più piccole possono stare in sospensione nell'aria anche a lungo, riempiendo progressivamente gli ambienti chiusi e diffondendo il contagio. L'areazione frequente degli ambienti in cui sono presenti più persone - è sufficiente aprire le finestre 10 minuti ogni ora - ha la funzione di evitare che le goccioline riempiano l'aria, riducendo molto la carica virale circolante. Il mantenimento della distanza fisica tra le persone (almeno un metro, meglio due), l'uso della mascherina, il lavaggio e l'igienizzazione frequente delle mani e delle superfici sono altre misure fondamentali per ridurre il più possibile la diffusione e la trasmissione del virus.

In particolare, le mascherine chirurgiche hanno lo scopo di evitare la diffusione delle goccioline, prima di tutto da noi verso gli altri, mentre le FFP2 evitano la diffusione anche dagli altri verso di noi.

Perché possano adempiere al loro compito, devono essere asciutte e in buone condizioni, aderire bene al volto, devono essere cambiate almeno una volta al giorno, e soprattutto non va toccata la loro superficie esterna con le mani e non vanno messe sotto il mento, in tasca o simili. Vanno messe e tolte toccandone solo gli elastici e lavando/igienizzando le mani prima e



Dipartimento Donna-Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

dopo. Se devono essere tolte e rimesse (per mangiare, per lavarsi i denti, ecc) si devono seguire le stesse procedure indicate sopra e le mascherine devono essere appese a qualcosa che consenta che né la superficie interna né quella esterna possano toccare qualcosa (non vanno appoggiate a superfici, messe in tasca o in una bustina).

Ma se ciò non fosse abbastanza e dovessimo fare i conti con una persona della nostra famiglia che deve stare in quarantena o in isolamento? E se questa persona fosse un figlio, magari piccolo o con fragilità, e quindi con molti bisogni di accudimento o poco autonomo, per il quale l'isolamento potrebbe essere controproducente dal punto di vista della salute mentale? O se si trattasse di uno dei genitori, in una situazione in cui i figli hanno bisogno del suo supporto quotidiano? O in spazi e situazioni ristrette e sovraffollate? Come fare per gestire situazioni complesse che si potrebbero creare all'interno delle nostre case, garantendo gli accudimenti necessari e la salute mentale e nello stesso tempo continuando a proteggere i nostri familiari e noi stessi dal contagio?

Quarantena e isolamento

Quarantena e isolamento sono entrambe importanti misure di protezione per la salute pubblica e per quella individuale, che cercano di evitare che un virus o un altro microorganismo infettivo si diffonda.

- La **quarantena** viene attivata quando una persona (senza sintomi), ha avuto un contatto con un caso accertato o sospetto di COVID-19. Ha l'obiettivo di identificare precocemente le nuove persone positive, monitorando l'eventuale comparsa di sintomi e soprattutto evitando contatti con altre persone, che altrimenti potrebbero venire a loro volta contagiate. Nel caso del COVID-19 il periodo di quarantena è di 14 giorni dall'ultimo contatto con persona positiva; si può ridurre a 10 eseguendo un tampone che dia esito negativo.

- L'**isolamento** viene, invece, attivato se una persona ha contratto il virus e ha quindi un tampone positivo, con o senza sintomi. In generale la persona deve restare in isolamento almeno 10 giorni e poi fare un tampone solo dopo che siano passati almeno 3 giorni dagli ultimi sintomi. Se il tampone è negativo, può interrompere l'isolamento. Altrimenti deve proseguirlo fino al tampone successivo. Dopo 21 giorni dal primo tampone, se la positività continua, ma si è senza sintomi da almeno 7 giorni, si presume che la persona non sia più contagiosa e può essere interrotto l'isolamento dopo avere consultato il proprio Medico di



Dipartimento Donna-Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

Medicina Generale o Pediatra di Libera Scelta. Per le nuove varianti valgono invece regole più restrittive, che vengono adeguate progressivamente nel tempo in base all'evolvere della conoscenza scientifica.

Entrambe le misure mirano ad evitare che una persona già positiva, o che potrebbe diventare positiva, abbia contatti con altre persone nei giorni di massima contagiosità che, nel caso di SARS-CoV-2, è: a partire dai 2 giorni prima della comparsa dei sintomi o della positività, sino ai 10-14 giorni dopo. In presenza di sintomi, il periodo contagioso va considerato più lungo.





Regole fondamentali in quarantena e isolamento.

Se ormai tutti sanno come ridurre il rischio di essere contagiati fuori casa, la situazione si fa più complessa quando le persone dalle quali proteggersi sono all'interno delle mura domestiche, o quando siamo noi a doverci isolare per proteggere gli altri conviventi.

Come si può organizzare un corretto isolamento dentro casa di una persona positiva o in quarantena?

La prima regola da tenere presente è che la persona isolata o in quarantena, sia che si tratti di un bambino, di un ragazzo o di un adulto, sia che abbia o che non abbia sintomi, **NON DEVE USCIRE DI CASA** per nessun motivo, a parte per eseguire un tampone o accedere al Pronto Soccorso. Analogamente, non devono entrare in casa persone non conviventi, salvo ovviamente si tratti di personale necessario e attrezzato per l'assistenza.

Non uscendo di casa evitiamo di diffondere il contagio all'esterno, ma è altrettanto importante in casa, proteggere noi stessi, i nostri cari, i conviventi sani e tutte le altre persone legate alla nostra famiglia, per ridurre al minimo il rischio che anche loro vengano contagiati.

Quindi, sia che la persona sia in quarantena o in isolamento, è fondamentale che si separi dal resto della famiglia e abbia alcune attenzioni mirate, perché questa è la principale tutela per gli altri abitanti della casa.





Dipartimento Donna-Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

Cosa devono fare le persone in isolamento e quarantena?

- attrezzarsi con tutte le possibili strategie che alleggeriscono il carico psicologico nel periodo di isolamento (potete trovare qui alcuni spunti: bit.ly/3qmaVnW)
- isolarsi in una stanza dedicata e chiusa all'ingresso di altre persone;
- uscire dalla stanza solo per necessità improrogabili, indossando SEMPRE la mascherina chirurgica;
- usare un bagno dedicato, oppure igienizzare attentamente il bagno dopo ogni utilizzo, facendo attenzione a non scambiarsi oggetti o biancheria: per non confondersi, è utile che la biancheria e gli oggetti della persona in isolamento o quarantena vengano tenuti separati da quelli degli altri familiari, riponendoli nella stanza in cui questa persona passa le sue giornate;
- lavare separatamente vestiti e biancheria. Può essere utile mettere vestiti e biancheria sporca in sacchi di plastica chiusi, all'interno della stanza in cui la persona è isolata, eventualmente divisi per tipologia di lavaggio che richiedono, in modo che i sacchi possano poi essere vuotati direttamente in lavatrice dalla persona isolata, una volta guarita. Non devono essere maneggiati da altri!
- mangiare da soli nella stanza in cui si resta in isolamento, con piatti e posate monouso, o che sono lavate separatamente da quelle dei familiari o in lavastoviglie ad alte temperature;
- dormire nella stessa stanza in cui avviene l'isolamento;
- areare frequentemente la stanza in cui avviene l'isolamento (10 minuti ogni ora);
- disinfettare una volta al giorno gli oggetti e le superfici dei locali, o più volte se per questioni di spazio vengono utilizzati in comune (es. maniglie, interruttori della luce).



Dipartimento Donna-Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino



Anche se alcune di queste regole sono molto difficili da rispettare, soprattutto nel caso in cui la persona che deve stare isolata dal resto della famiglia si sente bene, è importante ricordarsi che fino al termine della quarantena (14 giorni) è sempre possibile sviluppare dei sintomi, così come è possibile diffondere il virus anche se non si hanno sintomi. Se l'obiettivo è quello di proteggere i nostri cari è meglio pagare il prezzo di una temporanea lontananza precauzionale, piuttosto che rischiare di ammalarsi tutti e di stare lontani per molto più tempo, trovandosi a gestire condizioni più complesse.

Cosa devono fare le persone conviventi con chi è in quarantena

Se, all'interno della casa, vi sono una o più persone in quarantena, perché venute in contatto con persone positive al virus, occorre, come sappiamo, che queste siano isolate completamente dal resto della famiglia, senza aver alcun contatto, fino al termine della quarantena. I conviventi possono continuare a comportarsi in modo usuale, sia in casa che fuori, senza dover interrompere le attività all'esterno.



Dipartimento Donna-Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

A maggiore precauzione, è consigliabile che i conviventi della persona in quarantena usino costantemente - in casa e fuori - la mascherina chirurgica e lavino frequentemente le mani, areando i locali ed evitando di mangiare tutti insieme, fino alla fine della quarantena.

Qualora, invece, la separazione completa non sia possibile, occorre prestare particolare attenzione: è possibile che la persona in quarantena contagi i conviventi in un momento successivo, cioè che diventi infettivo nel periodo di isolamento, anche senza avere sintomi. I conviventi, quindi, potrebbero contagiare altri, esterni, prima che abbiano sviluppato a loro volta eventuali sintomi evidenti. Pertanto, **in caso di impossibilità nel mantenere la completa separazione dalla persona in quarantena, va valutato attentamente con il medico se i conviventi possano uscire di casa e frequentare scuola, o lavoro.**

Infine, si possono aiutare in molti modi le persone in quarantena a sopportare l'indispensabile isolamento, mantenendo relazioni e attività anche da dietro la porta della stanza in cui sono isolate, o attraverso l'aiuto delle tecnologie, trovando film da vedere, libri da leggere o modalità che consentano di passare positivamente il tempo.

E non dimentichiamoci dei bambini o degli adolescenti che spesso 'friggono' in isolamento: troviamo modalità adeguate ad ogni fascia di età per rendere l'isolamento meno pesante e per farli sentire un po' più in controllo della situazione (trovate qualche spunto più avanti).

Cosa devono fare le persone conviventi con chi è in isolamento

Le persone conviventi di soggetti positivi per COVID-19 dovrebbero comportarsi come i soggetti in quarantena, mantenendo il reciproco isolamento, e tutto il nucleo familiare deve interrompere qualunque attività fuori casa. Sono, infatti, "contatti stretti" di persone che sono positive per SARS-CoV-2.

Ciascuna persona convivente potrebbe diventare positiva in qualsiasi momento, e se non isolata dagli altri, potrebbe inconsapevolmente contagiarli a sua volta. Anche in questo caso, l'isolamento stretto della persona positiva all'interno dell'abitazione rende più breve e sicuro il percorso di quarantena per i conviventi.

In caso di isolamento stretto, infatti, i familiari che non abbiano sviluppato sintomi possono riprendere le loro attività fuori casa dopo 14 giorni dall'ultimo contatto con la persona positiva, o se fanno un tampone al decimo giorno, quando questo dia esito negativo.



Dipartimento Donna-Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

Più complessa, naturalmente, è la situazione in cui l'isolamento completo non sia possibile. In questo caso, il contagio intra-familiare potrebbe avvenire in qualsiasi momento dell'isolamento, ed è consigliabile che si attendano 14 giorni dopo l'esito negativo del tampone della persona che era positiva, prima che tutti possano riprendere le attività all'esterno di casa.

Infine, anche in questo caso le persone conviventi hanno un ruolo fondamentale di supporto emotivo nei confronti della persona positiva e isolata, soprattutto se sintomatica. È fondamentale sfruttare al massimo le possibilità offerte dalla tecnologia per mantenere relazioni e attività, facilitare i contatti con la rete sociale e condividere modalità che consentano di passare positivamente il tempo senza sovraccaricare (non dimentichiamoci che nelle persone sintomatiche l'estrema stanchezza è molto diffusa).

Come fare quando l'isolamento o la quarantena non possono essere attuate in modo completo?

- "Quando non è possibile fare tutto, che si fa? Niente?"
- "No! È sempre possibile fare qualcosa!".

Anche quando la gestione della situazione è complessa e impedisce l'isolamento completo della persona positiva, potenzialmente positiva, o contatto stretto di positivo, infatti, è sempre possibile fare qualcosa, per diminuire la probabilità di infettarsi e la carica virale in circolo dentro casa. Il rischio non può essere cancellato, ma continuare ad usare le misure che abbiamo imparato a conoscere può ridurlo in modo significativo e fare la differenza.



Molti possono essere i motivi che impediscono di attuare un isolamento completo.

Potrebbe trattarsi di un bambino troppo piccolo per poter stare senza un adulto di riferimento, o con un disturbo del neurosviluppo, o di una persona con disabilità che ha necessità di assistenza fisica oltre che psichica, o ancora di una persona con disturbi di comportamento, per i quali l'isolamento completo potrebbe essere causa di comportamenti a rischio per sé e per gli altri. A volte, invece, la persona positiva è l'unica persona adulta che possa garantire l'accudimento dei figli. Oppure, in altri casi, sono gli spazi di casa troppo ristretti a non permettere l'adeguato isolamento di tutte le persone conviventi.

Se, per questi, o altri validi motivi, non è possibile mettere in atto un completo isolamento ed è indispensabile potenziare le attenzioni al benessere psichico, vi sono comunque precauzioni che si possono attuare e che sono alleate preziose per diminuire il diffondersi del virus ad altri familiari ed evitare situazioni di disagio e restrizioni ben più impegnative e prolungate nel tempo.

È importante, a seconda del contesto in cui si vive e della situazione che si crea, riflettere su quali possano essere i comportamenti protettivi che possiamo introdurre e che possiamo riuscire a mantenere senza che generare troppo sovraccarico e stress eccessivo in famiglia.

Quando non è possibile isolare la persona positiva, o farle attuare adeguate strategie di contenimento del rischio, **la regola migliore potrebbe essere che i familiari conviventi le usino al posto suo!** Per esempio: se la persona positiva, o il contatto stretto di positivo, non può restare isolato in una stanza, potremmo invece isolare le persone più a rischio che ci sono in famiglia (un nonno, una persona con altre patologie). In questo modo, avremo comunque raggiunto il risultato di proteggerle dal contatto. Se la persona positiva o contatto stretto di persona positiva non è in grado di utilizzare la mascherina, la utilizzeranno costantemente tutti gli altri, e così via.

In presenza di bambini, o persone che non siano ancora in grado di capire il completo significato delle misure di protezione - anche se siamo ormai quasi tutti abituati ad usarle o vederle usare fuori casa - è sempre importante spiegare e condividere quanto sta accadendo, quali siano le strategie adottate e perché alcune attività usuali non siano possibili, raccogliendo e accompagnando le emozioni. A questo link potete trovare suggerimenti e materiali: bit.ly/2VSG0CM .



Se chi deve essere isolato è un bambino piccolo o una persona non autosufficiente e gli spazi della casa lo consentono, è preferibile che con lui rimanga, in locali separati dal resto della famiglia, un solo genitore o caregiver. Se possibile sarebbe meglio ci fosse un bagno dedicato e che il bambino, o la persona non autosufficiente venisse aiutato a rispettare comunque il più possibile le norme di sicurezza.

Anche se risulta pesante, è preferibile non alternarsi fra caregiver in questo ruolo di cura. Colui che sta col bambino o con la persona non autosufficiente è meglio sia sempre lo stesso, per evitare che aumentino le persone a rischio di contagio.

Se si tratta di un bambino più grandicello e si riesce ad organizzare che abbia una stanza dedicata, possiamo aiutarlo a poter stare nella stanza da solo più tempo possibile, e interagire in presenza in momenti chiave, usando tutte le precauzioni necessarie.

Quando, invece, gli spazi di casa sono limitati e non consentono l'isolamento, si può cercare di **differenziare il più possibile gli ambienti utilizzati dalle diverse persone, o alternarsi nel loro uso se non è possibile fare diversamente, areando bene e spesso i locali** e sanificando regolarmente oggetti e superfici.

È importante trovare modi per diminuire il contatto prolungato, **mantenendo sempre la maggiore distanza possibile consentita**, in base al contesto in cui si vive e all'attività che si sta svolgendo. È sempre necessario mantenere un'areazione costante degli ambienti.

Non dobbiamo dimenticarci che oltre al benessere fisico, è importante mantenere anche quello mentale, per noi e per tutta la famiglia! Quando in casa ci sono bambini, in particolar modo se hanno una disabilità, è fondamentale mantenere sempre un equilibrio e un benessere, il più possibile commisurati al necessario cambiamento delle proprie abitudini e alle esigenze di protezione.

Il contatto e la vicinanza fisica sono, soprattutto per i bambini e le persone con specifiche fragilità, il principale veicolo di affetto e comunicazione. È quindi necessario mantenere un corretto equilibrio tra il bisogno di vicinanza e l'uso di misure di contenimento del contagio. Occorre chiedersi sempre: *"C'è un altro modo per fare questa stessa cosa, che consentirebbe maggior protezione?"*.

È importante notare che i momenti di vicinanza con i piccoli di casa, oltre a essere fondamentali, sono anche quelli in cui le routine quotidiane - che siamo abituati a fare



Dipartimento Donna-Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

sempre - avvengono più in automatico. Sappiamo, invece, che sono proprio quelle che richiedono ora maggiori precauzioni e attenzioni. È quindi una situazione normale se ci si trova in difficoltà nel capire come fare. Per questo trovate nella sezione successiva “Le situazioni quotidiane più complesse da gestire” alcuni esempi che potranno essere utili a pensare possibili soluzioni.

In tutti i casi, abbiamo visto come sia fondamentale potenziare sempre tutte le altre possibili strategie di prevenzione dal contagio.

Innanzitutto, **è di estrema importanza che tutte le persone conviventi indossino SEMPRE e in modo corretto la mascherina**, in ogni momento della giornata, cambiandola con regolarità.

Se i bambini sono sufficientemente grandi per capire e collaboranti, è fondamentale che anche loro la indossino costantemente in casa; qualora ciò non sia possibile, l'adulto è meglio che indossi una FFP2 senza filtro.

In secondo luogo, **è necessario lavare/sanificare le mani ancora più frequentemente del solito** e comunque prima e dopo qualunque interazione: prima e dopo la preparazione dei pasti; prima e dopo l'assunzione di cibo; prima e dopo il cambio della mascherina; prima e dopo avere maneggiato le stoviglie; prima e dopo un'interazione di gioco; prima e dopo un momento in cui si prenda per mano il bambino, o gli si dia la mano per sostenerne lo spostamento, e così via.

In terzo luogo, **è fondamentale areare sempre e molto frequentemente i locali in cui si soggiorna**. Come detto, sono sufficienti 10 minuti ogni ora, soprattutto prima e dopo l'utilizzo da parte di altre persone della famiglia, ma se il clima lo consente è ancora meglio tenere le finestre stabilmente aperte.

Infine, è importante tenere separata la biancheria di ciascuno (una buona strategia è quella di sacchi di plastica separati per ciascuna persona della famiglia, che possano essere svuotati direttamente in lavatrice), e usare la lavastoviglie con lavaggio ad alta temperatura, o lasciarle qualche ora in ammollo in acqua calda e detersivo, prima di provvedere al lavaggio a mano.



Le situazioni quotidiane più complesse da gestire

Vediamo ora più nello specifico le situazioni quotidiane che potrebbero rappresentare **momenti di criticità**.

Il **momento del pasto** è un momento critico quando vi è una persona positiva in casa: è importante evitare di mangiare tutti insieme, nello stesso momento, perché vorrebbe dire togliere contemporaneamente le mascherine e aumentare molto il rischio di contagio. La persona positiva o in quarantena, sia essa un adulto o un bambino, deve sempre mangiare separatamente dagli altri componenti della famiglia, preferibilmente in una stanza differente o se ciò non è possibile, utilizzare la cucina solo dopo che tutte le altre persone, una alla volta, hanno terminato.

Se la persona positiva non è in grado di mangiare autonomamente, l'adulto che lo aiuta durante il pasto dovrà utilizzare guanti monouso e non togliere mai la mascherina. In ogni caso, le mani vanno sempre sanificate prima e dopo il pasto, anche se si usano i guanti, soprattutto se il bambino va imboccato e quando è necessaria una certa vicinanza.

Lo spazio in cui si mangia va sempre areato, dopo il pasto di ciascuna persona!





Quando l'eventuale genitore o caregiver è positivo ed è l'unica persona a poter **preparare il pasto**, è assolutamente indispensabile che, oltre a non togliere mai la mascherina, si disinfetti spesso le mani, usi i guanti e non tocchi cibi, o stoviglie dopo aver toccato occhi, naso e bocca. In ogni caso, le stoviglie andranno poi lavate separatamente, o in lavastoviglie ad alta temperatura.

Se invece la persona positiva è un bambino piccolo, occorre utilizzare guanti monouso anche nel momento del **cambio pannolino** o del **bagnetto**, dal momento che il virus è presente nelle feci. È quindi necessario prestare attenzione a sanificare le mani prima e dopo le operazioni, non togliere la mascherina e utilizzare oggetti, o prodotti dedicati solo al bambino, ben distinti dai propri. Meglio utilizzare sapone liquido e non la saponetta e, naturalmente, usare asciugamani diversi.

Il **momento del sonno** è un altro momento che potrebbe essere difficile da gestire. Molti genitori per questioni di spazio o di abitudine dormono con i figli. In caso di positività propria o del figlio, è assolutamente fondamentale dormire in stanze separate, o almeno in letti separati, spiegando bene al bambino il motivo per cui è indispensabile e facendo attenzione a lavare le lenzuola frequentemente, separatamente e ad areare il più possibile il locale. È certamente faticoso e implica molti risvegli, ma... potrebbe addirittura portare a un risultato importante da mantenere nel tempo!

E la salute mentale?

L'**attenzione agli aspetti psicologici, al gioco, alle relazioni**, insomma alla salute mentale di bambini e adolescenti che sono in quarantena o isolamento è particolarmente importante. L'isolamento stesso, le limitazioni, il sovvertimento delle abitudini, l'imprevedibilità, la preoccupazione per la salute propria e delle persone care sono tutti elementi di grande stress e sovraccarico. Inoltre il tempo passato costretti in casa è un tempo che può essere molto lungo e noioso, e bambini e adolescenti hanno bisogno del gioco e delle interazioni per crescere, per nutrire la mente ed elaborare le emozioni.



Ci sono moltissimi materiali utili circolati durante il primo lockdown (questa è la pagina delle risorse sviluppate in quella circostanza: <http://bit.ly/2PUDqMY>), che potremo adattare a quella che è la situazione del nostro isolamento in casa.

Nel primo lockdown abbiamo imparato che riorganizzare lo spazio e il tempo aiuta a riappropriarsene e a sentirsi un po' meno impotenti e smarriti.

Possiamo allora affiancare bambini e ragazzi nel decidere come organizzare lo spazio nella stanza in cui passeranno la maggior parte del tempo di questo periodo, per aiutarli a prepararsi e a sentirsi in maggior controllo della situazione, a immaginare cosa potrebbe alleggerire e dare senso a questo periodo per sé e per gli altri componenti della famiglia. Per i più piccoli, e a volte anche ai più grandi, può piacere, se c'è posto a sufficienza, costruire una tenda in camera dove dormire o mettere dei teli sul letto come se fosse una tenda, per 'fare finta' di essere all'aperto, quasi in vacanza e poi darà l'idea che siamo in una situazione 'in transito': non potremo sempre stare con una tenda aperta in casa!! Chi riesce a stare in isolamento pieno potrebbe voler essere sicuro di avere la scorta di acqua e una sorta di cambusa a cui poter attingere autonomamente nei momenti difficili. Preparare gli spazi aiuta inoltre a rendersi conto e elaborare che, anche quando non è possibile l'isolamento completo, quello è il posto principale in cui stare.

Importante anche trovare modi che facciano sentire che siamo insieme anche se con maggiore distanza, appuntamenti condivisi nella giornata, anche in videoconferenza, come decidere il menù, o condividere sul calendario condiviso online i giorni di isolamento che passano, ma anche i sacrifici grandi e piccoli fatti ogni giorno, le cose cui ciascuno ha dovuto rinunciare, le cose belle della giornata nonostante l'isolamento. Piccoli accorgimenti che facilitino il superamento della solitudine, evitino di sentirsi 'la pecora nera' del momento, e nello stesso tempo permettano al bambino/ragazzo di percepire il valore dello sforzo che si sta facendo a vantaggio del benessere di tutta la famiglia.

Spesso nei più piccoli e molto spesso per i ragazzi più grandi il ricorso ai mezzi tecnologici può rappresentare un'arma a doppio taglio. Possono essere un modo per scappare dall'ansia dovuta alle brutte notizie che ci circondano, al senso di costrizione dovuto alle regole da osservare, per evadere dal senso di solitudine, ma in caso di isolamento o quarantena sono particolarmente preziosi per mantenere il contatto sia in casa che con l'esterno. Una buona organizzazione condivisa della giornata restituisce il senso di poter decidere ed essere in controllo del proprio tempo e aiuta a usarli al meglio, con spazi dedicati al gioco, alla visione



di film/cartoni/serie, alla DAD, al pranzo insieme via videoconferenza, a momenti per connettersi con amici e persone care, ma anche ad altre attività senza tecnologia.

Per i più grandi può avere senso trovare modi per essere con loro, per esempio con momenti in cui condividono lo schermo da remoto per mostrare le proprie competenze, o in cui intrecciare conversazioni sugli youtuber di turno, o per commentare post o video, insomma evitare che il mezzo tecnologico da luogo di rifugio protettivo diventi uno spazio di chiusura che potrebbe in modo rischioso ridurre la voglia di stare in contatto con gli altri fino a congelare il desiderio comunicativo.

Per chi non può stare da solo, è importante pensare a **giochi, o attività** da fare, mantenendo le distanze e utilizzando la mascherina. La lettura condivisa è un'attività piacevole che può essere mantenuta abbastanza agevolmente, con le dovute precauzioni. L'uso di mascherina FFP2, il lavaggio o sanificazione delle mani - prima e dopo le attività - e l'aerazione dei locali permettono di gestire la vicinanza, nel leggere insieme, nel giocare e nel farsi una carezza. Per i più piccoli, il disegno o il collage sono sempre una buona strategia, di cui noi possiamo fornire materiali senza necessariamente stare tutto il tempo di fianco, ma anche momenti di attività fisica, mindfulness o yoga da fare insieme mantenendo il più possibile le distanze.

Resta necessario tenere il più possibile separate persone positive a SARS-CoV-2 e persone non positive. Per intenderci, l'adulto che è in isolamento insieme a un bambino positivo troverà delle strategie per interagire e fare giochi e attività con lui, e cercherà allo stesso tempo di applicare strategie per diminuire il più possibile il rischio infettivo. Altrettanto potrà fare, separatamente, l'altro genitore insieme ai figli negativi, ma è da evitare il gioco tra i bambini o con tutti i bambini insieme, anche se con le mascherine. È certamente faticoso, ma si tratta di pochi giorni, prima di ricominciare a poter giocare tutti insieme, e si può spiegare ai bambini il perché e condividere le emozioni che suscita. Ovviamente, se c'è un unico genitore con due bambini, uno positivo e uno no, la gestione diventa molto complessa e mantenere un minimo di distanza e insieme di supporto al gioco e alla salute mentale non è per nulla facile. Mantenere il più possibile le finestre aperte, usare sempre le mascherine e fare attenzione a igienizzare può comunque essere almeno parzialmente d'aiuto.



Che fare per la salute mentale di chi si prende cura?

Occuparsi dei propri familiari a contatto o colpiti dal COVID-19, mentre si vive anche la stessa esperienza in prima persona, è un po' come fare l'equilibrista o stare sull'altalena basculante: si oscilla costantemente tra l'attenzione all'altro, la preoccupazione per sé e i propri cari e il sovraccarico emotivo.

Nella tempesta delle emozioni difficili si rischia di essere trascinati al largo, senza avere un punto di riferimento. Come per le navi che sono in balia delle onde, gettare l'ancora è un modo per radicarsi, senza farsi trasportare dagli eventi, per poter poi agire più efficacemente.

In situazioni stressanti, è facile irrigidirsi per proteggersi e diventare così giudicanti, ipercritici e trascuranti, verso di noi e gli altri. Quando la realtà ci colpisce duramente, abbiamo invece bisogno esattamente del contrario, ossia di tutta la gentilezza possibile verso noi stessi e gli altri. C'è bisogno di fare spazio dentro di noi:

- Riconosciamo le nostre sensazioni, le emozioni e i pensieri che ci colgono. Concediamoci il tempo di osservare cosa si muove dentro di noi.
- Riconnettiamoci con ciò che è importante per noi, ritroviamo i nostri valori.
- Riconosciamo che non tutte le cose sono sotto il nostro controllo, e scegliamo quelle per le quali il nostro agire può fare la differenza
- Riconosciamoci che stiamo facendo tutto quanto è per noi possibile, con fatica e impegno. Osserviamolo anche negli altri, con empatia, gentilezza e compassione.
- Ritroviamo cosa ci ha aiutato ad affrontare gli stress in passato e troviamo il modo di adattarlo ad oggi.
- Costruiamo nuovi modi di contatto fisico. Se non possiamo abbracciare gli altri, impariamo ad abbracciare noi stessi. Appoggiamo una mano con gentilezza sul nostro torace, sentiamone la pressione e il calore, osserviamo le sensazioni che suscita in noi. Immaginiamo che sia la mano di una persona amorevole. Immaginiamo piccole cose per prenderci cura di noi e di chi sta accanto a noi. Saranno diverse a seconda di come siamo fatti, di cosa sta succedendo, del tempo che abbiamo a disposizione, troppo o troppo poco. Ritroviamo una musica che ci ha sempre rilassato, facciamo tre respiri profondi per sentire che siamo qui e siamo vivi. Ritroviamo quegli esercizi fisici che non riuscivamo a fare mai.
- Pensiamo a nuovi modi e interlocutori per condividere il nostro stato d'animo, riconosciamo a noi stessi e alle persone intorno a noi quanto sia difficile questo momento e come la mente ci allarmi e ci porti in situazioni di difficoltà nei rapporti.



Dipartimento Donna-Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

- Ripensiamo a quello che siamo stati in grado di fare per sostenere gli altri, anche con piccoli gesti.
- Prendiamoci tempo per mangiare, riposare e rilassarci, anche per brevi periodi.
- Permettiamoci di chiedere aiuto

Qui trovi altri spunti: <https://bit.ly/3qmaVnW>



Se il genitore non sta bene

E se il genitore non fosse in grado di fare tutto questo, perchè non è in buone condizioni di salute?

È sconsigliabile ricorrere al supporto dei nonni o di parenti, per il rischio che può comportare per la loro salute, mentre è fondamentale rivolgersi al proprio medico di famiglia, affinché fornisca eventuali riferimenti di servizi di sostegno e accudimento e dei Servizi Sociali del territorio.



Dipartimento Donna-Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

Nelle diverse Regioni, infatti, sono state organizzate diverse modalità di supporto, dall'assistenza domiciliare ad alberghi COVID per gli adulti o spazi specifici per i bambini.

