

## Comunicato stampa – Stato Maggiore di Condotta – 01.04.2020

\*\*\*\*\*

### Coronavirus: prendersi cura di sé e degli altri durante la pandemia

In questo periodo di profondi cambiamenti, la popolazione è molto sollecitata da un punto di vista psicologico. Il Cantone Ticino ha avviato una serie di misure per sostenere le cittadine e i cittadini e rafforzare le risorse individuali e collettive. Fin dai primi giorni dell'epidemia in Ticino è stata costituita, su volontà del Medico cantonale e dello Stato Maggiore Cantonale di Condotta (SMCC), una Task force (gruppo di esperti) di sostegno psicologico che si è principalmente focalizzata nel fornire sostegno al personale sanitario impegnato in prima linea. È inoltre stata pubblicata una breve guida psicologica rivolta a tutti. Da oggi saranno in funzione una Hotline e una mail specificamente dedicate al sostegno della popolazione.

La situazione del tutto straordinaria che stiamo vivendo ha stravolto di colpo e profondamente le nostre abitudini. Ognuno ha dovuto rivedere le proprie priorità, riorganizzare la propria vita privata, quella professionale e le relazioni sociali. Questa nuova condizione può generare emozioni e sentimenti intensi e difficili da gestire, dalla confusione alla rabbia, dall'ansia all'impotenza. La distanza sociale, misura necessaria per rallentare la diffusione del virus, può inoltre creare o accentuare situazioni di solitudine e isolamento.

Davanti a questo scenario e a una prospettiva di lunga durata, il Cantone intende sostenere le cittadine e i cittadini con una serie di proposte volte a favorire il benessere personale e collettivo e mantenere la coesione sociale nonostante il periodo di distanza fisica.

Fin dai primi giorni è stata costituita una Task force per il sostegno psicologico che raggruppa specialisti dell'Organizzazione sociopsichiatrica cantonale, della Polizia cantonale, della SUPSI, dell'Associazione Ticinese Psicologi (ATP) e della Società Ticinese di Psichiatria e Psicoterapia (STPP). La cellula oltre ad aver realizzato una "Breve guida psicologica per tempi difficili" – disponibile sul sito [www.ti.ch/coronavirus](http://www.ti.ch/coronavirus) –, ha organizzato una Hotline e una cellula di sostegno per aiutare il personale sanitario coinvolto in prima linea.

Al fine di fornire un supporto psicologico personalizzato e immediato a una più ampia fascia di persone, da oggi chiamando la **Hotline 0800 144 144** si potrà richiedere di essere messi in contatto con psicologi e psichiatri delle associazioni cantonali ATP e STPP. Il sostegno sarà raggiungibile anche tramite e-mail [sostegno\\_psi\(at\)fctsa.ch](mailto:sostegno_psi(at)fctsa.ch), la pagina Facebook ATP fornirà informazioni e fungerà da comunità virtuale di sostegno.

Verranno inoltre organizzati alcuni momenti radiofonici di condivisione e di ascolto seguiti da professionisti. Per accompagnare le famiglie di pazienti ricoverati è infine a disposizione il Care Team Ticino in collaborazione con il servizio di psicologia della Polizia cantonale.

In collaborazione con i Cantoni romandi e la Coraasp (Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique), il Cantone propone infine - tramite il sito [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch) - una serie di consigli e spunti in continua elaborazione per scoprire,

sviluppare e rafforzare le competenze individuali e collettive al fine di affrontare più serenamente questo difficile periodo.

I messaggi e i consigli per promuovere e sostenere la salute dei ticinesi continueranno a essere diffusi anche attraverso le pagine facebook e instagram del Servizio di promozione e valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale.

**Maggiori informazioni:**

**Siti web:**

[www.ti.ch/coronavirus](http://www.ti.ch/coronavirus)

[www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)

[www.psicologi-ticino.ch](http://www.psicologi-ticino.ch)

[www.stpp.ch](http://www.stpp.ch)

**Social media:**

[www.facebook.com/promozionedellasalute](https://www.facebook.com/promozionedellasalute)

[www.instagram.com/promozione\\_salute/](https://www.instagram.com/promozione_salute/)

Sul canale youtube del Cantone è anche disponibile un video estratto dalla "Breve guida psicologica per tempi difficili": <https://www.youtube.com/watch?v=Ci7f2JzQMcU>

\*\*\*\*\*