

CORONAVIRUS



Task force psicologica Covid-19

ELABORAZIONE DEL LUTTO

Il lutto è inevitabilmente un percorso gravoso che invade la persona in tutte le sue dimensioni e comporta la necessità di accettare una perdita. L'attuale situazione complica ulteriormente questo processo di elaborazione del lutto.

L'accettazione della perdita passa attraverso varie fasi, dall'iniziale tendenza al rifiuto, ossia il desiderio di credere che la perdita non si sia verificata, alla presa di coscienza, la rabbia, la depressione, necessarie per arrivare finalmente all'accettazione.

Il lutto richiede un percorso impegnativo, ma non è necessariamente un fenomeno patologico, anche se a volte può risultare particolarmente complicato a causa del contesto e di situazioni specifiche.

SOSTEGNO PSICOLOGICO

L'elaborazione del lutto, a partire dai riti sia psichici che fisici, sia interni che esterni, sia personali che collettivi, è importante per favorire la salute mentale. L'emergenza sanitaria che stiamo vivendo ha stravolto i consueti rituali legati al lutto, rendendo più complesso un processo già di per sé delicato.

Per chi vive un lutto durante questo periodo di pandemia da nuovo coronavirus, è comprensibile provare sentimenti intensi quali rabbia, impotenza, ingiustizia, frustrazione e sentirsi sopraffatti dalle emozioni. È bene ricordare però che non è necessario affrontare tutto da soli. Ci sono professionisti a disposizione per un sostegno psicologico, che possono aiutare a promuovere le risorse personali, ridurre i fattori di stress, favorire il cambiamento, sostenere la resilienza ed elaborare il lutto.

OFFERTA

Si offre un sostegno in particolare nella prima fase del lutto, per accompagnare nella ricerca di rituali alternativi che possano aiutare la persona o la famiglia a elaborare la perdita in un contesto accogliente e adeguato.

Con l'accompagnamento di uno specialista verranno affrontati i disagi, si darà spazio alle emozioni, lavorando in particolare sulla rabbia, si costruirà insieme un rituale personale, favorendo la narrazione e integrando la perdita nella propria storia.

Chi: un terapeuta – o una coppia di terapeuti nel caso di una famiglia – garantirà un intervento immediato, proponendo 3-4 incontri, a cadenza settimanale. Se al termine di questi incontri perdurasse una sofferenza psichica che va oltre il naturale dolore del lutto, verrà valutata e discussa insieme la possibilità di una presa a carico attraverso i servizi territoriali pubblici o privati.

Come: è possibile accedere all'offerta chiedendo al personale delle strutture (ospedali, case per anziani) o contattando la signora Maria Chiara Ferrazzo-Arcidiacono, *Capo équipe psicologi psicoterapeuti OSC e Coordinatrice Task force psicologica Covid-19*, al numero **091 815 21 11** o scrivendo una e-mail a mariachiara.ferrazzo@ti.ch.

Costi: i costi di questo intervento sono regolati dalla Legge federale sull'assicurazione malattie (LAMal). Informatevi presso la vostra assicurazione.