

## **Come affrontare l'isolamento: consigli per i malati di MPV in convalescenza**

Si raccomanda di rimanere a casa (in isolamento) e di evitare il contatto fisico con altre persone in caso di sintomi da vaiolo delle scimmie (monkeypox, MPV) come febbre, brividi, tosse, starnuti, naso che cola o mal di gola, fino alla scomparsa degli stessi senza assunzione di medicine per ridurre la febbre o di altro tipo. L'isolamento non è necessario in assenza di febbre, brividi o sintomi respiratori e, quando si è vicini agli altri o fuori casa, è necessario indossare una mascherina per il viso ben aderente e coprire le irritazioni ed eruzioni cutanee con abiti o cerotti.

Può essere difficile affrontare l'isolamento quando si ha l'MPV. Potresti sentirti stressato, preoccupato o in ansia. I consigli indicati qui di seguito possono essere di aiuto:

### **Prenditi cura di te**

Rimanere separati dagli altri può suscitare sentimenti di paura, stress, noia. Durante l'isolamento, puoi sentirti meglio se ti prendi cura della tua salute mentale e fisica:

- **Ricorda a te stesso che l'isolamento è una misura temporanea.** Rifletti su come hai affrontato situazioni difficili in passato. Rassicurati pensando che puoi farcela anche questa volta.
- **Porta avanti le solite abitudini.** Concentrati su un giorno alla volta. Mantieni le tue routine quotidiane il più possibile. Ti farà sentire in controllo della situazione nonostante le limitazioni subite dalle tue attività.
- **Esprimi gratitudine per ciò che hai.** Prova a trovare un motivo per cui ringraziare per ogni nuovo giorno. Questo può aiutarti a rimanere ottimista.
- **Fai quello che ti piace.** Se possibile, anche per 10/15 minuti al giorno, prenditi del tempo per fare qualcosa che ti diverta.
- **Rimani in contatto con gli altri.** Usa modi sicuri di comunicazione per rimanere in contatto con familiari e amici. Stabilisci degli orari per sentire gli altri periodicamente.
- **Chiedi se puoi lavorare da casa.** Informati presso il tuo datore di lavoro sulla possibilità di prendere dei permessi o di lavorare da casa.
- **Rimani aggiornato.** Per aiutarti a ridurre l'ansia, continua a informarti sul virus dell'MPV presso fonti attendibili. Cerca di ottenere solo le informazioni essenziali.
- **Accetta i tuoi sentimenti.** Affronta la situazione assecondando i tuoi ritmi, nel modo migliore per te. Sii consapevole dell'eventuale uso che fai di tabacco, alcol o droghe.

### **Prenditi cura del tuo organismo**

Per guarire più velocemente segui le istruzioni del tuo medico. Rimani idratato, mangia in modo sano e dormi a sufficienza. Se ti senti abbastanza bene, cerca un modo sicuro per fare ginnastica o fare stretching con regolarità.

## Sii preparato a reagire allo stress

È normale e prevedibile avere reazioni allo stress mentre si è in isolamento. Il modo in cui le persone reagiscono varia da persona a persona. Non esiste un modo giusto o sbagliato. Le reazioni allo stress possono momentaneamente influire su come ti senti, pensi e ti comporti ma tali effetti si attenuano e spariscono una volta che sei guarito dall'MPV.

### **Le più comuni reazioni allo stress**

- **Reazioni fisiche:** sentirsi esausti, avere problemi a dormire o mangiare, avere mal di testa, tachicardia, vertigini, brividi e sudorazioni non relativi all'MPV. Lo stress può anche portare al peggioramento di patologie in corso.
- **Reazioni emotive:** tristezza, shock, incredulità, solitudine, afflizione, insensibilità, paura e rabbia.
- **Reazioni comportamentali:** non essere se stessi, essere agitati e polemici, avere sfoghi emotivi o maggiore conflittualità del solito.
- **Reazioni mentali:** difficoltà di concentrazione, di memoria e nel prendere decisioni.
- **Reazione di tipo spirituale:** mettere in discussione credenze fondamentali, allontanarsi o avvicinarsi all'improvviso alla spiritualità.

### **Gestisci lo stress**

Impara e metti in pratica strategie di gestione dello stress come meditazione, mindfulness ed esercizi di respirazione e rilassamento muscolare per ridurre lo stress e l'impatto negativo che ha su di te. Molte applicazioni per dispositivi mobili e per fare streaming di video offrono gratuitamente esercizi guidati che promuovono tali pratiche. Scegli gli esercizi giusti per le tue esigenze.

### Scopri quando e dove cercare aiuto

Affrontare un periodo di isolamento potrebbe risultare piuttosto opprimente, oppure potrebbe risultare difficile elaborare l'esperienza della malattia anche dopo essere guariti e aver fatto ritorno alle attività solite. Metti al primo posto la ricerca di un aiuto se:

- **Non riesci a essere efficiente** o ti senti incapace di svolgere le attività quotidiane di base.
- **Le reazioni allo stress persistono.** Se le tue reazioni allo stress durano per più di un mese, peggiorano o interferiscono con lo svolgimento di attività quotidiane, potresti avere una condizione medica che richiede un esame da parte di un operatore sanitario.
- **Ti senti depresso.** Potresti essere depresso se ti senti costantemente triste e stanco, senza speranza o inutile; se hai perso interesse in quelle attività che una volta ti piacevano o sperimenti cambiamenti del sonno, dell'appetito, problemi di concentrazione, di memoria o nel prendere decisioni.
- **Non riesci a far fronte alla situazione.** Per esempio, i metodi di gestione dello stress costruttivi non funzionano più e le modalità di gestione che impieghi intaccano il tuo benessere, per esempio aumentando l'uso di alcol o droghe, mangiando troppo o troppo poco, o avendo altri comportamenti autodistruttivi.
- **Fai pensieri di morte o suicidio.** Se pensi, o ti scopri a pensare, di pianificare la morte o il suicidio, cerca immediatamente aiuto. Se i sintomi sono gravi o pensi di farti del male o di farlo a qualcun altro, chiama il **911**.

NYC Well è il tuo collegamento al servizio di supporto, gratuito e riservato, per la salute mentale, tutti i giorni, 24 ore su 24. I counselor possono offrire aiuto e supporto emotivo iniziali, e connettere te o i tuoi cari a un'assistenza continuativa. Chiama il numero 888-692-9355. Servizi di messaggistica e di live chat sono disponibili in inglese, spagnolo e cinese. Servizi di interpretariato al telefono e gratuiti sono disponibili in oltre 200 lingue.

Per ulteriori informazioni, visita [nyc.gov/mpv](https://nyc.gov/mpv).

**Il Dipartimento di salute di NYC potrà modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.**

10.13.22 Italian