

# La comunicazione dell'avvenuto decesso ai tempi del Covid 19

LINEE GUIDA PER GLI OPERATORI SANITARI

## LA REGOLAZIONE EMOTIVA

### Respira

*Concentrati sulla respirazione.*

*Puoi visualizzare aria bianca luminosa mentre inspiri e aria nera mentre espiri.*

### Accetta

*Dopo esserti rilassato, riconosci e accetta l'emozione che hai: dalle un nome.*

*Ciò consente di gestire l'emozione.*

### Partecipa

*Empatizza con il familiare.*

*Partecipa alla qualità ma non all'intensità dei suoi sentimenti.*

### Pensa

*Adotta pensieri "funzionali".*

*Riconosci che le reazioni eccessive di un familiare non dipendono dalla tua persona.*

## LA COMUNICAZIONE

COSA DIRE

Utilizza sempre il **nome** del defunto;  
Sii **diretto** senza essere brutale;  
Sii pronto ad una vasta gamma di reazioni;  
Cerca di essere **preparato** alle domande e di evitare i tecnicismi.

COME DIRLO

Usa una voce il più possibile **calma, chiara e calda**;  
Non avere fretta;  
Non ti sovrapporre all'interlocutore;  
Se necessario, ripeti gli stessi concetti in modo diverso.

ASCOLTO

Le reazioni al lutto sono fisiologiche e comprendono una gamma di **emozioni intense** quali negazione, rabbia -anche violenta-, tristezza, angoscia, ansia per ciò che sarà.

Presta ascolto alle manifestazioni e alle eventuali parole del familiare.

Il **silenzio partecipe** può essere una risposta quando si teme che le parole possano sembrare insignificanti.

## IL RECUPERO EMOTIVO

### Respira

*Concentrati sulla respirazione.*

*Puoi visualizzare aria bianca luminosa mentre inspiri e aria nera mentre espiri.*

### Rifugiati

*Il "rifugio" è la visualizzazione di luoghi cari, persone amate o cose a cui siamo affezionati.*

*Prendi coscienza della sicurezza che infonde questo rifugio e lasciati pervadere.*

### Pensa

*Adotta pensieri funzionali compassionevoli verso te stesso di accettazione, di attenzione, di cura e di accudimento.*

### Condividi

*Chiedi un momento di condivisione con un collega.*

*L'esplicitazione e l'esternazione delle emozioni permettono di ridurre intensità e portata.*