

## Iniziativa

## Parlarne per trovare un aiuto

LAURA TARCHINI\*

**L'**emergenza sanitaria da una decina di mesi ha cambiato la vita a tutti. Dopo una pausa durante l'estate, dove pensavamo di esserci lasciati il peggio alle spalle, ci troviamo in pieno nella seconda ondata. Essa si prospetta più lunga della prima, visto il lungo periodo di freddo che ci aspetta.

In questo momento delicato e con l'avvicinarsi delle festività natalizie, per molte persone la solitudine si manifesta in maniera più forte. Le persone sole che prima avevano qualche contatto, magari per un caffè o qualche pranzo con un conoscente, si vedono quasi costrette a non vedere più nessuno per il bisogno di ridurre i rischi di contagio.

Sappiamo che prima dell'estate le case anziani hanno riaperto le porte ai parenti che, con le dovute precauzioni, hanno potuto vedere i propri cari e di seguito sono state permesse anche le visite in camera. Tuttavia, molte visite da parte di conoscenti si sono ridotte, le persone sono più sole dal momento che molti visitatori preferiscono evitare di metterle in pericolo proprio perché fragili e quindi più a rischio di complicazioni in caso di contagio. In questo modo, chi vuole proteggere la persona fragile al contempo, purtroppo, la lascia più sola.

Il 10 dicembre è stata lanciata dall'Ufficio federale di sanità pubblica una campagna di sensibilizzazione nazionale denominata «Parlarne. Trovare aiuto.» Lo scopo è sensibilizzare sul tema della solitudine per abbattere i tabù che circondano questo problema e presentare proposte di sostegno concreto per le prossime settimane che saranno particolarmente difficili. Pro Senectute Svizzera, unitamente a Croce Rossa, Pro Juventute, Pro Montesana, Santé PSy, Caritas e al Telefono amico, è partner di questa campagna e si attiva nel concreto a sensibilizzare la popolazione sul tema e a promuovere diverse iniziative per far sì che le persone siano meno sole in prossimità delle feste.

Sappiamo infatti che dalle disposizioni cantonali e federali sono fortemente sconsigliati incontri familiari allargati, specie se essi coinvolgono più generazioni. Per dirla breve, ognuno il Natale lo trascorrerà nella sua cerchia familiare ristretta e chi è solo dovrà trascorrerlo da solo.

Da parte nostra, durante questa seconda

ondata fortunatamente abbiamo potuto mantenere aperti, sebbene con una limitazione degli utenti, i centri diurni socio-assistenziali e terapeutici. Questo permette a chi è più fragile di poter frequentare un luogo adatto e di socializzazione anziché rimanere a casa da solo. In prossimità delle feste i centri permetteranno agli utenti di godere di momenti piacevoli in compagnia in un'atmosfera natalizia, nonostante le misure di protezione attuate.

Molte persone sole sono seguite dai nostri numerosi volontari, che in maniera regolare continuano a tener loro compagnia tramite visite a domicilio, accompagnando la persona a fare una passeggiata, ma anche offrendo sostegno tramite contatti regolari al telefono. La paura di un possibile contagio in questo periodo può purtroppo giocare un ruolo importante e favorire la solitudine. Capita, infatti, che alcuni beneficiari di questo servizio rinuncino alla visita della persona incaricata per paura, rinunciando in questo modo a un contatto che poteva far del bene.

In vista della giornata di Natale, con diversi colleghi saremo impegnati a contattare telefonicamente persone che sappiamo trascorreranno questa giornata da sole. Una chiamata per uno scambio di auguri e due parole di conforto.

Il telefono può infatti essere un forte alleato in questo momento. Ognuno di noi può fare la differenza chiamando una persona che sappiamo si trova in difficoltà perché sola. Non esitiamo e non rimandiamo a domani! Quei cinque o dieci minuti dedicati a chi sta peggio, saranno sicuramente piacevoli anche per chi fa questo semplice gesto. Troppo spesso siamo presi dalla frenesia di tutti i giorni e diventiamo complici di un individualismo crescente, che non aiuta la collettività in questo momento storico molto delicato.

L'invito è rivolto anche a chi si trova in difficoltà: non esitate a contattare un'organizzazione o una persona di fiducia che possa aiutarvi. Chiedere aiuto significa riconoscere che abbiamo dei limiti e per farlo occorre un atto di coraggio, non va visto quindi come segno di debolezza. Chiedere aiuto è importante e facendolo si troverà sicuramente un interlocutore disponibile all'ascolto e a indirizzare verso chi potrà aiutare ad uscire da una situazione di disagio.■

\*Responsabile comunicazione e marketing  
Pro Senectute Ticino e Moesano

## Auguri

## Natale da Covid-19

ANTONIO SANNA

**E**ravamo abituati ad assalire questa festività come fossimo i padroni del mondo.

Si tornava dai supermercati con il carrello stracolmo tanto paghi due e prendi tre; i giovani andavano pazzi per la movida, le discoteche; quelli della terza età se la spassavano ringalluzziti da qualche antiossidante o cardioaspirina.

Insomma tutti sembravano sbracciarsi dai finestrini del treno a vapore in corsa sui binari della vita.

Poi, d'un tratto, è arrivato un virus, il Covid-19 che ci ha messo di fronte alla nostra fragilità.

Una fragilità delle peggiori perché accompagnata dalla paura. Paura del contagio per il diffondersi della pandemia in ogni parte del mondo, avvalorata da migliaia di morti. E sono comparsi anche i negazionisti.

Eppure per cercare di arginare un male tanto grande si è obbligati ad isolarci, stare al chiuso, separarci dagli affetti, dalle amicizie, salvo per chi lo possiede e lo sa usare, contattare l'esterno con il computer.

Tutti sperano in un vaccino antivirus che lo annienti. Lo vogliono presto, subito ma anche qui mostriamo la nostra fragilità se non addirittura l'impotenza. Pareri discordi dei virologi sulla loro efficacia, sui tempi di utilizzo, sugli effetti collaterali, sul diverso modo di manifestarsi.

Ma già ci sono delle Nazioni che hanno contattato alcune delle oltre 70 case farmaceutiche per avere il vaccino al più presto. Effettivamente non se ne può più ma anche questi diversi comportamenti nell'affrontare il pestifero morbo dimostra la nostra incoerenza. Anziché coordinare fra tutti paesi una univocità d'intenti, come succede in caso di calamità naturali, ognuno va per conto suo.

Ormai siamo a Natale. Ce la farà ancora Gesù Bambino a nascere dopo il coprifuoco delle 22? Avranno bisogno i pastori e soprattutto i Re magi che vengono dall'oriente, dell'autocertificazione e della mascherina?

Non c'è virus o decreto che tenga: il Bambinello nasce per noi, per tutti gli uomini di buona volontà, per quelli che hanno Fede e sanno ancora amare nonostante tutto.■

**PARLARNE.  
TROVARE AIUTO.**

La giornata d'azione per il rafforzamento della salute mentale ai tempi del coronavirus.

