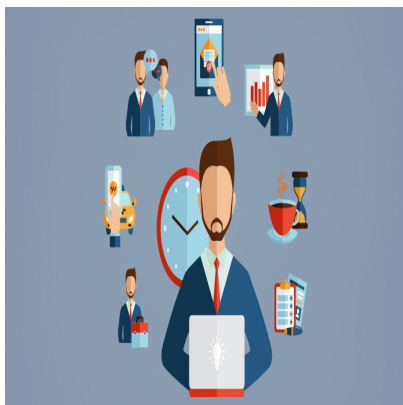




Covid-19: nella Fase 2 il fattore psicologico Ã fondamentale per riprendere le normali abitudini

Descrizione

L'agone 2024

di **Federica D'Accolti**

Dopo due mesi di quarantena si torna pian piano alla vita normale, sempre con tutte le precauzioni dettate dal governo. Il fattore psicologico Ã fondamentale per riprendere le normali abitudini.

Chiara Gaggi, iscritta all'Ordine degli Psicologi della Regione Lazio, Ã specializzata in Psicologia dell'emergenza formata al centro Alfredo Rampi ONLUS ed appartenente all'associazione Psicologi delle emergenze Alfredo Rampi (PSICAR). Segue un modello umanistico personalistico integrato, Ã Analista Transazionale e Psicoterapeuta certificata EMDR di I e II livello. Offre un servizio di psicoterapia individuale rivolta ad adolescenti e adulti che richiedono aiuto per: disagi psicologici legati a difficoltÃ personali (problemi di coppia e/o familiari), lavorative e scolastiche (di tipo relazionale o di tipo performativo); disturbi conseguenti a particolari vissuti traumatici (separazioni, malattie, lutti e ogni tipo di evento avente un impatto invalidante per la persona); disturbi dell'umore (ad es. depressione), disturbi d'ansia (attacchi di panico, fobie ecc..), disturbi dell'alimentazione e dipendenze. La Dottoressa Gaggi ci ha spiegato cosa significa la ripartenza per quanto riguarda la psicologia.

Cosa Ã cambiato in questo periodo per le persone dal punto di vista psicologico?

L'emergenza Covid-19 si Ã abbattuta sul nostro paese improvvisamente, i segnali dei contagi iniziati nel mese di Febbraio, infatti, non erano stati rilevati come effettivi segnali d'allarme e nell'immaginario collettivo non esisteva la remota ipotesi di quel che poi si Ã verificato. Tutto si Ã giocato nel giro di poche ore, in breve tempo l'Italia Ã diventata zona rossa ed Ã iniziata la conta quotidiana dei contagi e del numero dei decessi. C'Ã un prima e c'Ã un dopo; Ã del prima lo scorrere fluido e veloce del nostro quotidiano vivere tra programmi, attivitÃ, progetti, iniziative; Ã del

dopo lâ??improvvisa interruzione di tutto con conseguente perdita delle libertÃ personali e stravolgimento delle esistenze di ognuno di noi. Siamo passati dallâ??essere liberi e padroni delle nostre vite a dover esibire lâ??autocertificazione per giustificare uno spostamento. Siamo passati dallâ??avere certezza del nostro stato di salute a non sapere di essere o meno abitati da un virus fino ad oggi a noi sconosciuto e altamente pericoloso. Il coronavirus ha portato con sÃ© uno stravolgimento che Ã¨ stato sociale ma soprattutto psicologico. Eâ?? cambiato il nostro assetto mentale, Ã¨ cambiata la nostra percezione di sicurezza. Ci siamo improvvisamente ritrovati davanti ad un nemico invisibile che in quanto tale piÃ¹ che paura ha generato e genera tuttora angoscia. La normalitÃ ha subito una battuta dâ??arresto e siamo entrati in un tempo di restrizioni e rinunce fortemente caratterizzato da imprevedibilitÃ . Lâ??incertezza ha occupato lo scenario delle nostre esistenze, la mancanza di un appiglio sicuro quello delle nostre menti e abbiamo cominciato a fare i conti con uno stato di forte preoccupazione e precarietÃ ; ciÃ² che pensavamo essere da noi controllato e gestito Ã¨ sfuggito alla nostra influenza ponendoci di fronte alla vulnerabilitÃ del nostro essere ed esistere. Abbiamo scoperto che quello che fino al 9 Marzo consideravamo scontato (pure il traffico infernale di Roma parte della nostra straordinaria ordinarietÃ) poi cosÃ¬ scontato non Ã¨. La perdita di sicurezza non solo sul fronte della salute ma anche su quello relazionale, economico, lavorativo ha inevitabilmente ingenerato risposte di vario tipo. Sintomi ansiosi e depressivi sono fra le principali forme di disagio psicologico che si sono manifestate per lâ??emergenza covid. Le risposte ansiose sono strettamente connesse alla paura â?? in questo caso risposta emotiva normale ad un evento anormale â?? e allâ??impossibilitÃ di potere controllare il contagio o le conseguenze indirette di questa pandemia. Tali risposte, in alcuni casi, hanno generato comportamenti compensatori sia individuali che collettivi, basti pensare alla corsa ai supermercati con lo scopo di fare provviste. Le risposte depressive sono strettamente connesse al dolore per le perdite, allâ??isolamento sociale e alla perdita di stimoli. Lâ??interruzione di attivitÃ sia lavorative che di svago come quella dei rapporti sociali ha portato ad una deprivazione di stimoli sensoriali, cognitivi e affettivi. Chi ha attivato risorse di resilienza ha saputo adattarsi alla nuova situazione inventando nuovi modi per procurarsi ciÃ² che gli serviva; ha cercato contatto con gli amici attraverso chiamate e videochiamate, riorganizzato attivitÃ lavorative e sportive davanti ad uno schermo, ordinato cantine e armadi, scoperto e intrapreso nuove forme di espressione di sÃ©; penso a chi in questo periodo ha iniziato a dipingere, a scrivere o a suonare uno strumento. CÃ² Ã¨ chi ha reagito con rabbia e aggressivitÃ verso coloro che non rispettavano le regole (i famosi â??untoriâ?) o verso chi le regole di restrizione le poneva. La partita contro il covid-19 non Ã¨ ancora finita e il bilancio sulle conseguenze psicologiche di questo tempo andrÃ fatto fra qualche tempo. Eâ?? molto probabile che si verificherÃ lâ??insorgenza di disturbi da stress post traumatico soprattutto fra chi ha operato a stretto contatto con pazienti covid nei reparti di terapia intensivaâ?.

Come si puÃ² combattere la paura del contagio che ora puÃ² diventare una vera e propria fobia?

â??La paura Ã¨ unâ??emozione che ha una funzione specifica per lâ??uomo, quella di dare unâ??informazione funzionale alla sua sopravvivenza. Eâ?? una risposta automatica alla percezione di pericolo e permette allâ??uomo di alertarsi per cercare protezione e sicurezza. Fa parte della nostra specie un sistema che ci motiva a cercare scampo davanti ad una minaccia; come in molte specie di mammiferi infatti, anche nellâ??Homo Sapiens quando si verificano eventi minacciosi per la vita o per lâ??incolumitÃ si attiva il Sistema di Difesa attraverso quattro risposte fondamentali: lotta, fuga, immobilitÃ ipertonica (congelamento), immobilitÃ ipotonica (finta morta). Combattere Ã¨ quindi una delle risposte adattive che lâ??uomo Ã¨ capace di dare davanti ad un pericolo, e per questo diciamo che la paura non si combatte ma che, anzi, serve a combattere. PerchÃ© la paura svolga una funzione adattiva occorre che la minaccia sia reale. E il virus Covid-19 lo Ã¨! Sentire paura del contagio serve ad

adottare comportamenti virtuosi, in linea con le norme prescritte, cos'è da fare tutto ciò che è in nostro potere fare al fine di contrastare la diffusione del virus. Indossare la mascherina correttamente, igienizzare le mani spesso, osservare il distanziamento sociale, monitorare eventuali sintomi fisici facendo riferimento al proprio medico di base sono tutti modi per "combattere" contro la minaccia coronavirus. Sentire paura del contagio, dunque, non solo è normale ma è anche utile. D'altra parte "non sentire" non si può, semmai ciò che si può è imparare a gestire il proprio sentire, gestire le proprie emozioni cos'è da utilizzarle in maniera efficace. Sentire paura, però, può diventare disadattivo; è il caso della "fobia" ossia di quella paura irrazionale e immotivata. Spaventarsi ad esempio, di aver contratto il virus quando non ci sono evidenze che lo dimostrano (febbre alla temperatura di 37.5°, tosse, perdita dell'olfatto e del gusto, diarrea, vomito, spossatezza, astenia ecc.) è una reazione emotiva di paura illogica e più corrispondente ad una reazione fobica che porta a comportamenti disfunzionali lesivi per la persona. È il caso ad esempio di chi lava ripetutamente le mani fino a provocarsi delle ferite o di chi si chiude in casa impedendosi qualsiasi forma di contatto con il mondo esterno o ancora di chi vive in continua attivazione ansiosa con le conseguenze che questa comporta: insonnia, difficoltà a respirare, a pensare o a svolgere qualsiasi attività nella normale routine quotidiana. Tutto ciò compromette il regolare funzionamento della persona e finisce per diventare causa di malessere. Ciò che caratterizza la fobia, è la presenza di pensieri irrazionali, ossia non verificati su un piano di realtà, e di pensieri anticipatori, un modo di pensare in avanti che mira ad anticipare il futuro assumendo come dato ciò che ancora non c'è o non si è verificato. La tendenza a scollarsi dalla realtà andando su di un piano immaginario e quella a proiettarsi in avanti rispondendo all'oggi sulla base di qualcosa che si pensa "sicuramente" accadere, caratterizzano le risposte fobiche. Ciò che può essere di aiuto in questi casi è quindi modificare il proprio modo di pensare cercando, attraverso la messa in discussione, di renderlo razionale; sarà dunque necessario stare nel presente e attenersi alle informazioni verificabili che rappresentano i dati di realtà, verificare cioè che ci siano reali motivazioni nel qui ed ora per spaventarsi e solo qualora ci fossero mettere in atto una serie di comportamenti protettivi.

Sapere che stiamo facendo tutto ciò che è in nostro potere fare per prevenire il contagio è la principale fonte diassicurazione dalla paura coronavirus poiché ci restituisce potere e capacità di controllo su qualcosa che genera angoscia e senso d'impotenza poiché una minaccia invisibile. Occorre rinunciare, però, a controllare ciò che controllabile non è, rimane sempre infatti il margine di incontrollabilità di un essere invisibile e infinitamente piccolo, e questo va accettato. Non possiamo cambiare eventi inattesi, imprevedibili e traumatici ma possiamo, invece, cambiare la nostra risposta ad essi. "Tu hai potere sulla tua mente, non sugli eventi esterni. Realizza questo e troverai forza" (Marco Aurelio).

Quali consigli si possono dare perché questa fase due possa essere vissuta al meglio?

In un'ottica di prevenzione e gestione dell'emergenza coronavirus ancora in atto, certamente la prima indicazione per la buona riuscita di questa Fase 2 è quella di mettere in atto comportamenti prudenti e responsabili finalizzati alla protezione di sé e al contempo alla protezione dell'altro. In questo momento più che mai abbiamo bisogno di pensarci come comunità, non è il tempo dell'individualismo, non è il tempo dell' "io" ma del "noi". La salute dell'altro mi interessa, mi riguarda da vicino perché ad essa è strettamente collegata la mia e quella dei miei familiari. Mai come in questa circostanza ci stiamo riscoprendo interconnessi, dipendenti gli uni dagli altri e non mi riferisco solo alla pandemia in sé ma alle conseguenze che essa sta comportando anche dal punto di vista socio-economico. Il tuo benessere è quindi il mio benessere. "I CARE".

diceva Don Milani, che significa "Mi preoccupo, mi sta a cuore"! Questo, a mio avviso, l'atteggiamento di vita della Fase 2, ma anche della Fase 3 e chissà magari di tutte le fasi della nostra esistenza come abitanti di questa terra. Responsabilità, prudenza, cura reciproca. L'emergenza coronavirus, in alcune aree geografiche soprattutto, è stata un'esperienza traumatica, un vero e proprio trauma collettivo, mi ritornano alla mente i video e le foto degli operatori sanitari che hanno lavorato senza sosta nei reparti covid, le loro numerose testimonianze delle morti avvenute nella solitudine dei reparti di terapia intensiva, la processione infinita dei feretri sui carri militari a Bergamo. Tutto questo rimane impresso nella mente collettiva come una ferita. Questo tempo, seppur traumatico, può diventare un'occasione di crescita. Noi che iniziamo la Fase 2 possiamo considerarci dei sopravvissuti all'evento covid-19, sopravvissuti a due mesi di reclusione necessaria e di fermo quasi totale delle nostre attività. Ci può permettere di acquisire la consapevolezza che possiamo affrontare altre sfide, darci la possibilità di mettere le nostre vite in prospettiva, chiarirne valori e priorità. Così come gradualmente, due mesi fa, ci siamo adattati alla nuova situazione di reclusione nelle nostre case, allo stesso modo in questa fase con gradualità possiamo ri-adattarci non alla vita che conducevamo prima dell'emergenza ma ad una nuova vita, fatta del nostro lavoro, della cura degli stessi interessi o delle stesse relazioni sociali necessariamente, con modalità nuove; penso infatti che cambieranno le forme, non il cosa ma il come. Se ci si dispone con flessibilità verso il nuovo adattamento questa fase potrebbe diventare occasione evolutiva sia individuale che collettiva. Del resto sappiamo che ogni crisi segna un passaggio, perché sia un passaggio verso la crescita occorre accogliere, comprendere e attribuire un significato positivo all'evento critico. Molti di noi hanno riscoperto la piacevolezza di trascorrere del tempo con i propri cari, la lentezza del fare contro la frenesia che lo caratterizzava nella fase pre-covid o ancora il valore della solidarietà per cui abbiamo imparato a dare e a chiedere aiuto. Per vivere al meglio questa fase, credo basterà continuare a fare ciò che di solito caratterizza una vita sana, ossia mantenere un buon bilanciamento tra cura di sé, lavoro, intimità, socialità, vita spirituale e farlo per all'interno di quella particolare cornice che, come già detto sopra, richiede l'emergenza del momento, quella delineata da prudenza, responsabilità e cura reciproca. Come nella prima fase anche in questa siamo insieme e insieme siamo chiamati ad andare avanti, sentendoci parte della stessa realtà e della stessa comunità, quella del genere umano.