

MODULO 9

COVID19: REAZIONI PSICOSOCIALI ALL'EPIDEMIA E COME PROTEGGERSI

Un'epidemia rappresenta un serio rischio per il nostro benessere psico-sociale, e per quello delle persone che assistiamo. La minaccia rappresentata dal virus (e dalla nostra percezione del rischio) ci confronta con l'esperienza di una paura nuova e può causare una serie di reazioni tra cui:

- **Reazioni somatiche, con manifestazioni che possono assomigliare a quelle dell'infezione stessa (es: mancanza di respiro, dolori muscolo-scheletrici etc)**
- **Diffidenza, isolamento, senso di impotenza, rabbia, ansia fino agli attacchi di panico, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione.**

La pandemia può anche essere causa di traumi per molti di noi. Il trauma infatti si definisce come la reazione che un individuo, ma anche una società intera, ha nei confronti di un evento devastante (ossia improvviso, che ci sovrasta e che è violento). Il trauma è quindi non tanto l'evento in sé, quanto il modo in cui noi lo percepiamo e lo viviamo.

Anche il semplice **sconvolgimento della nostra routine e delle nostre abitudini** quotidiane può avere per molti, soprattutto per i bambini e gli anziani, effetti devastanti sul benessere psicosociale. E' quindi importante adottare piccole accortezze e strategie per aiutare noi stessi e gli altri ad affrontare al meglio questo periodo di particolare stress.

Il passaggio alla fase post-acuta della pandemia, denominata a livello nazionale "fase 2", porterà con sé nuove sfide e nuovi elementi di incertezza a cui dovremo prestare attenzione.

Infatti, nella fase iniziale di un'emergenza medico-sanitaria, la comune percezione del pericolo, la conseguente paura collettiva e le misure restrittive uniformi giocano un ruolo tendenzialmente coesivo per la comunità.

Dopo una prima fase in cui la gestione della pandemia, pur con alcune differenze a livello regionale, è stata sostanzialmente concertata e omogenea a livello nazionale, nel corso della fase 2 possiamo assistere a fenomeni di frammentazione sociale e al diffondersi di comportamenti autodifensivi, individualisti e dunque meno solidali. La diffidenza verso l'altro può aumentare proprio in considerazione del fatto che stiamo uscendo dall'ambiente della nostra casa che finora abbiamo considerato sicuro e protetto. Ci potrà quindi essere un aumento dell'ansia e degli attacchi di panico, e anche di sentimenti di frustrazione e perdita di speranza.

1. COME AVERE CURA DI SE' STESSI E DEGLI ALTRI E LIMITARE GLI EFFETTI NEGATIVI DELL'EPIDEMIA SUL NOSTRO BENESSERE PSICOSOCIALE

- È importante mantenere i contatti sociali: distanza fisica non vuol dire distanza negli affetti. Rimaniamo in contatto con la nostra cerchia sociale, gli amici, la famiglia, privilegiando le persone che ci comunicano energia positiva e offrendo supporto a chi ne ha bisogno. Aiutiamo i nostri assistiti a fare altrettanto.
- Cerchiamo di tenerci informati da fonti attendibili, senza esagerare nel tenerci aggiornati e evitando di concentrare tutti i nostri pensieri sempre e costantemente sul Covid-19.

Contribuiamo a diffondere informazioni corrette ed evitiamo invece di dare risonanza a fake news.

- Creiamo per noi e per i nostri assistiti una nuova routine con orari prestabiliti e più possibile costanti, che prevedano attività, esercizio fisico, e una dieta vitaminica.

Cerchiamo di dare ritmo alle nostre giornate, ed aiutiamo le persone che assistiamo a fare lo stesso.

- 1. Inserimento di nuove abitudini quotidiane:** può aiutare fare una lista, non mentale, ma per iscritto, di tutte quelle attività lavorative ed extra-lavorative che vorremmo realizzare (lavoretti per la casa, telefonate a cari, attività fisica, film mai visti ...)
- 2. Esercizio di auto-cura quotidiano:** è importante che ci prendiamo cura di noi: dell'aspetto e dell'organismo in senso ampio (igiene personale, dieta vitaminica e sana più che mai, esercizio fisico...) a) per dividere la notte dal giorno b) cura dell'organismo per rinforzare il sistema immunitario che stando molto tempo in casa va ulteriormente stimolato
- 3. Tutto questo può confluire nella creazione di un'agenda settimanale** ove si può proprio scandire la giornata in 3 momenti: mattina, pomeriggio e sera e inserire tutte le attività lì.
 - Cerchiamo di avere cura di noi stessi, riservandoci momenti di relax e di svago con cose che ci fanno sentire bene. Dormiamo regolarmente e prendiamoci cura del nostro corpo così come della nostra mente.
 - La qualità del sonno è particolarmente importante. Per aiutarci, è utile mantenere orari di addormentamento e risveglio regolari, favorire il sonno con piccoli rituali (mettere la sveglia, lavare i denti etc), associare il letto unicamente al sonno ed evitare, prima dell'ora del sonno, tutte quelle situazioni stressogene e che non favoriscono il rilassamento (non rimuginare, non discutere, non parlare al telefono di questioni impegnative, non guardare la tv, non fare giochi con il cellulare tablet o pc, evitare di leggere notizie e bollettini sull'emergenza prima di andare a dormire, non assumere alcolici nelle 2-3 ore precedenti il sonno, non praticare attività fisica immediatamente prima di dormire).

2. IL COVID E LA SENSAZIONE DI PAURA

La paura è una delle 5 emozioni fondamentali che ci aiuta a difenderci dalle minacce dell'ambiente che ci circonda. Essa è caratterizzata da 4 aspetti principali:

- 1- La sensazione di vulnerabilità:
- 2- Lo stato d'allerta, ossia lo stato di tensione dovuta a ciò che può accaderci, è la sensazione di essere costantemente "in guardia"
- 3- La sensazione di impotenza individuale, ossia di non avere alcun controllo su ciò che può accaderci.
- 4- Senso alterato della realtà: quando sentiamo una forte paura, perdiamo di vista i dettagli e abbiamo difficoltà a discernere la fonte di provenienza del pericolo. Questa reazione è molto importante in quanto garantisce la velocità della risposta che ci può salvare la vita, ma rappresenta

uno svantaggio nel momento in cui altera la nostra percezione della realtà e non ci permette più di identificare la vera fonte del pericolo.

Questo, nella nostra esperienza quotidiana, può tradursi nella formazione di nuove paure, può portare anche a percepire il contatto sociale come pericoloso in sé e per sé, aumentando la diffidenza verso il prossimo e l'isolamento, a sua volta condizione ottimale affinché si sviluppi nuova paura.

Alla paura sono generalmente associate sensazioni a cui diamo una connotazione negativa, perché le viviamo come una perdita del nostro equilibrio: palpitazioni, sensazione di soffocamento, sensazione di un nodo o un peso sullo stomaco, respiro veloce e superficiale.

Quando percepiamo queste sensazioni, tendiamo a **chiuderci in noi stessi** o ad essere **agitati** sia fisicamente che mentalmente. Possiamo anche avere un **comportamento disorganizzato**, per cui la paura ci porta ad agire impulsivamente, a fare le cose senza pensare, specialmente quando sentiamo di non avere il controllo della situazione. Possiamo mettere in atto comportamenti di **evitamento** per cui ci allontaniamo da tutte quelle situazioni che riteniamo possano essere fonte di rischio. Si possono sviluppare sentimenti di sfiducia, di perdita di speranza, panico, colpa, rabbia, con una ricaduta anche sulle relazioni familiari e sociali.

3. COSA FARE PER GESTIRE LA PAURA?

Paradossalmente il primo passo da compiere è riconoscere la paura e accettare che si tratta di una reazione normale, soprattutto in un momento come questo di pericolo reale e di rischio. Ricorda che la paura è spiacevole, ma non pericolosa.

- Affronta le situazioni che la provocano invece di evitarle e chiuderti in te stesso. Puoi introdurre dei cambiamenti che ti aumentano il senso di controllo della situazione che ti spaventa. Come per es.: prendere precauzioni, cambiare abitudini o routine, eliminare comportamenti a rischio e impulsivi.
- Riconosci che sei nervoso e va bene così, è normale. Si può avere paura senza perdere il controllo.

Possiamo gestire la paura tenendo a mente 4 semplici strategie:

1- **Riconoscerla**: Riconosci ciò che ti spaventa. Chiediti “Che cosa sento? Cosa penso?”

2- **Analizzarla**: Valuta i rischi reali e separali da quelli immaginati.

3- **Socializzarla**: Non sei il solo ad avere paura e puoi trovare sfogo e supporto condividendola con le persone di cui ti fidi

4- **Scomporla**: Prova a vedere le diverse parti che la compongono: non sapere cosa fare in caso di contagio / non sentirsi al sicuro quando si è in gruppo / ... In questo modo sarai maggiormente in grado di analizzarla e mettere in atto comportamenti utili.

Ci sono poi **tecniche di rilassamento**, che utilizzano la respirazione o anche il movimento.

Nei momenti in cui ti senti sopraffatto dalla paura ti può aiutare:

- Fare dei respiri profondi gonfiando bene la pancia più che i polmoni
- Evocare situazioni piacevoli: un bel posto / le persone che amiamo / ...
- Focalizzarti su un oggetto che vedi e che ti aiuti ad allontanarti dalla situazione che stai vivendo
- Ripeterti che è normale, è spiacevole ma non pericoloso. La paura è un'alleata e sei tu che la controlli
- Ripeterti che stai facendo del tuo meglio, che lo stai facendo bene e che va bene così

In rete in questo periodo si possono trovare canali YouTube, pagine facebook o siti internet che pubblicano video o che trasmettono lezioni in streaming. Fare attività fisica è utile per mantenersi occupati, per distrarsi, ma anche per attivare le endorfine utili al nostro benessere!

A questo link <https://www.medicisenzafrontiere.it/covid19-salute-psicosociale/> trovi il materiale completo che il team di psicologi di MSF ha elaborato per fornire alla popolazione degli strumenti per affrontare l'epidemia, il lockdown e la fase di reintegrazione nella società.

...E SE AVESSI BISOGNO DI UN AIUTO ESTERNO

Il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi ha raccolto le adesioni di diverse associazioni di psicologi e psicoterapeuti che sono disponibili a dare il proprio sostegno gratuito a distanza, in questa fase di emergenza. Trovi i link qui di seguito

<https://www.psy.it/materiali-prodotti-dalle-associazioni-societa-scientifiche>

<https://d66rp9rxjtwy.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/04/Guida-anti-stress-per-i-cittadini2.pdf>