

Vademecum Psicologico ai tempi del Coronavirus



Dal 21 febbraio, giorno in cui è stato riconosciuto in Italia il primo caso di Coronavirus, abbiamo assistito ad una escalation di informazioni, da fonti più o meno autorevoli, che hanno generato in tutta la popolazione confusione, ansia e allarmismo.

Anche la nostra comunità, costituita da piccoli e grandi pazienti DMD/BMD e dalle loro famiglie, si sta ponendo molte domande, non soltanto su quali siano i comportamenti di prevenzione del contagio e le eventuali misure da adottare (informazioni facilmente reperibili nel sito del Ministero della Salute e in quello dell'Istituto Superiore di Sanità), ma anche su come gestire da un punto di vista psicologico le emozioni ed i pensieri che in questo periodo si possono presentare.

*Quindi eccoci qui, a proporvi il **Vademecum Psicologico** stilato dal Consiglio Nazionale degli Psicologi Italiani, che potrete consultare al termine di queste righe introduttive.*

Partiamo da una premessa fondamentale: ci troviamo tutti davanti ad un evento a carattere *eccezionale*, che necessita da parte di ognuno l'impiego di comportamenti *eccezionali* (ad es. la necessità di dover rimanere in casa e di evitare i contatti sociali il più possibile, la chiusura delle scuole, l'utilizzo di smart working,...).

La velocità con cui questo cambiamento è entrato nelle nostre vite ci ha colti di sorpresa, facendoci sentire tutti, in un primo momento, impreparati. Eppure, abbiamo capito che adottare nuove abitudini era non solo necessario ma anche possibile!

E forse, diciamo così, la nostra comunità in questo è molto avanti (pensiamo a quante cose i nostri ragazzi siano capaci di fare attraverso la tecnologia e a quanto siano, insieme ai loro genitori, molto preparati ad agire comportamenti di prevenzione!).

Una situazione come quella che stiamo vivendo ci espone a reazioni emotive che possono diventare molto forti: paura, che può trasformarsi in ansia, insonnia o panico; tristezza; sensazione di non avere più un controllo, una sicurezza rispetto alla propria salute e alla tutela di questa; incertezza; ipocondria (intesa come paura molto intensa di essere stati contagiati); somatizzazioni; fobie; pensieri ossessivi e rituali di pulizia. In altri casi, al contrario, la paura e le manifestazioni ad essa correlate possono invece essere "nascoste" dalla presenza di protezioni psicologiche che ci potrebbero portare a negare o sminuire quanto sta accadendo, a vivere con superficialità, a non recuperare informazioni che invece potrebbero essere utili in questo momento.

Il modo con cui ognuno di noi affronta questo momento dipende da tanti fattori: la personalità, le esperienze passate, la presenza in casa di persone più vulnerabili, il proprio rapporto con la paura e l'incertezza e con le emozioni in generale, il filtro che, in maniera inconsapevole, utilizziamo quando apprendiamo le notizie (ci focalizziamo sugli aspetti negativi, confondiamo il numero dei contagi con il numero dei malati gravi, prendiamo per buona ogni notizia che leggiamo, anche se non ufficiale,...).

Essere più attenti al nostro stile di vita e alla nostra igiene in questo momento è sicuramente molto importante; allo stesso modo è altrettanto fondamentale pensare alla nostra "igiene psicologica". Se nel tentativo di riprendere il controllo, o di cercare delle rassicurazioni, passassimo la maggior parte del nostro tempo a leggere e cercare informazioni, statistiche, dati, finiremmo col canalizzare tutti i nostri pensieri su questo solo argomento, andando a stimolare dentro di noi un continuo stato di allerta che renderebbe le nostre giornate più faticose e non ci permetterebbe di fare un accurato esame di realtà. Inoltre, un costante stato di allerta va ad incrementare anche i livelli di cortisolo (ormone dello stress) portando ad un indebolimento del nostro sistema immunitario!

Vademecum Psicologico ai tempi del Coronavirus



Come gestire allora la paura, quando sentiamo che prende il sopravvento?

- evitare di controllare l'ansia attraverso la ricerca spasmodica di informazioni;
- informarsi solo da fonti attendibili quali OMS, CDC, Ministero della Sanità;
- non dare troppo peso alle opinioni, meglio attenersi ai dati e ai fatti (le opinioni personali, anche di personaggi autorevoli del campo, hanno il grosso problema di essere influenzate dalle convinzioni personali che le persone sviluppano nel corso della propria vita);
- non isolarsi, ma continuare a comunicare con gli altri (anche se a distanza!). Potrebbe essere, ad esempio, l'occasione giusta per far capire ai nonni come fare una videochiamata con il loro smart-phone, imparare a giocare a burraco online, o, perché no, iscriversi ad un webinar o un corso on-line per imparare qualcosa di nuovo!
- sfruttare al meglio il tempo che si passa in casa, stando con i propri cari, approfittandone per fare le cose per cui di solito non abbiamo mai tempo magari (leggere, guardare un bel film, cucinare qualcosa di buono e che preveda una lunga preparazione, fare giardinaggio, ecc.);
- accettare la paura come reazione emotiva normale e coerente, ma non lasciare che questa ci immobilizzi: è importante prestare la dovuta attenzione, ma continuare a vivere;
- coltivare la quotidianità: orari di risveglio, colazione, pranzo, cena, compiti, lavoro, che siano il più possibile simili alla normale routine;
- chiedere aiuto (le psicologhe dei nostri Centri di Ascolto territoriali potranno accompagnarti nella gestione di come ti senti e fornirti anche contatti di professionisti sul territorio, qualora ci fosse il bisogno di un supporto continuativo).

Di certo, anche questa situazione passerà. Pazienza, responsabilità e fiducia: tre parole che vi lasciamo e che crediamo ognuno abbia da far germogliare dentro di sé.