

Emergenza covid-19

Cosa significa emergenza e cosa genera un clima di emergenza?

L'emergenza è una qualsiasi situazione che necessita di una attivazione di risorse personali e/o sociali di soccorso straordinario. Queste occasioni sono eventi stressanti e inaspettati durante i quali si vivono esperienze destabilizzanti che fanno sperimentare alle persone uno stato di allarme.

Lo stato di allarme necessita di difese psicologiche e comportamenti razionali per affrontare l'evento.

Le modalità di reazione ad un evento stressante sono tante e possono diversificarsi col trascorrere del tempo e con l'amplificarsi dell'emergenza.

Può capitare, in periodi come questo, che le paure vengano tradotte in scelte individuali controproducenti per se stessi o per la collettività (famiglia, lavoro, socialità) per questo motivo può essere utile conoscere alcune informazioni sulle reazioni psicologiche all'emergenza per cercare di gestirla al meglio.

La paura è un'emozione molto forte ma anche utile, che funziona bene, però, solo se proporzionata al pericolo. La percezione che abbiamo di un pericolo è influenzata anche dai messaggi che riceviamo dai mezzi di informazione e dai social media. Se la paura diventa eccessiva si trasforma in panico e finisce per danneggiare.

Perché questo Coronavirus sta generando ansia e terrore?

La diffusione del Coronavirus ha le caratteristiche di un fenomeno nuovo e sconosciuto e per questo motivo genera meccanismi di pensiero disfunzionali come l'impossibilità da parte dell'individuo di poterlo controllare o il pensiero catastrofico che si traduce in "potrei ammalarmi e morire" o far morire i miei familiari con un meccanismo di pensiero irrazionale legato ad un sentimento di responsabilità verso gli altri; si può commettere anche un errore cognitivo di concentrazione selettiva per cui ci si concentra solo sul negativo delle notizie che recepiamo.

Le primissime reazioni possono comprendere ansia, paura intensa, sentimenti d'impotenza, rabbia, disperazione, aggressività oppure negazione/sottovalutazione del pericolo e anche nei bambini queste reazioni si possono manifestare con un comportamento disorganizzato e/o agitato.

Quali sono, quindi, le conseguenze di questa emergenza covid-19?

L'attuale emergenza covid-19 associata ad errori cognitivi di pensiero e idee irrazionali può avere conseguenze sulle emozioni e sul comportamento, come abbiamo visto, sia negli adulti che nei bambini. Ci si può sentire sopraffatti da questo fenomeno con un aumento dell'ansia e della paura, si può sperimentare un costante senso di allarme e pericolo con alti livelli di frustrazione.

Nei comportamenti si possono verificare evitamenti di situazioni temute, come andare a fare la spesa per la paura di essere contagiati; la ricerca costante di assicurazioni su piattaforme online o tramite social facendo una erronea interpretazione delle informazioni. Si possono verificare problemi relazionali con una incapacità di vivere quotidianamente le proprie relazioni con i familiari e, inoltre, potrebbero verificarsi comportamenti di continuo controllo sul corpo e comportamenti impulsivi.

Questa emergenza potrebbe farci rivivere anche esperienze collegate alla paura di morire o di morte dei nostri cari legate ad esperienze passate e quindi alla riattivazione di situazioni traumatiche.

Cosa fare, quindi, per gestire al meglio questa emergenza?

1. Decidere di informarsi solo due volte al giorno e per un tempo limitato, leggendo o ascoltando informazioni esclusivamente dai canali ufficiali quali ministero della salute, protezione civile, Istituto superiore di sanità.
2. Cercare di limitare pensieri ripetitivi sulla tematica coronavirus perché questi possono amplificare i sentimenti di mancanza di speranza o alimentare la ricerca di soluzioni personali.
3. Mantenere un clima relazionale di comprensione e solidarietà attraverso i mezzi consentiti, magari approfittando della situazione per creare occasioni di contatti con persone con le quali si erano interrotti i rapporti da tempo. Questo è il momento che tutti assumano un comportamento responsabile e di comprensione. Può essere molto utile fare videochiamate, telefonate e videochat con più partecipanti, questo alleggerisce e allenta le tensioni; contattare persone che prima non si riuscivano a sentire per mancanza di tempo.
4. Se possibile mantenere le precedenti abitudini anche durante la quarantena, sempre rispettando le regole imposte dal ministero e nel rispetto di sé stessi e degli altri. Scrivere, leggere, dedicarsi alle proprie passioni. Anche cimentarsi in cucina può essere un modo per essere creativi e utili allo stesso tempo.
5. Praticare attività di rilassamento che permettano di allentare le tensioni e favoriscono un riposo notturno così da iniziare la giornata seguente con meno tensioni e meno stress. Per chi non lo ha mai fatto potrebbero essere utili tutorial online. Bastano pochi minuti al giorno.
6. Ricordiamoci che il Coronavirus è un fenomeno collettivo e non personale per questo aiutiamoci e proteggiamoci come collettività responsabile. Il rispetto delle regole indicate dall'Istituto Superiore di Sanità riduce significativamente il rischio di contagio per sé stessi e per chi ci è vicino, nonché l'intera collettività.
7. Proteggere i bambini è un atto che ci permette di non esporli alle informazioni allarmistiche. Quando i bambini ci fanno domande è bene dare sempre la nostra disponibilità a parlarne serenamente correggendo un quadro infondato e allarmante che potrebbero essersi creati ascoltando informazioni erranee sul fenomeno coronavirus.
8. Chiedere aiuto se si pensa che la paura e l'ansia siano eccessive e creano disagio. Gli psicologi conoscono questi fenomeni e posso dare un aiuto concreto e competente per affrontare al meglio questa situazione.

Quale è la vostra iniziativa?

La nostra iniziativa è proprio quella di offrire supporto psicologico GRATUITO a chi sta vivendo questo momento con ansia e paura eccessiva sperimentando un disagio. Vogliamo essere pronte a dare una mano virtualmente a chi ha bisogno. Spesso ci sono donne per le quali la quarantena in casa non è per nulla un luogo sicuro, chi vive la quarantena con bambini con disabilità, chi vive la quarantena da anziano e in solitudine; ecco noi vogliamo portare supporto a queste persone e non solo, anche agli operatori sanitari che vivono situazioni di Burnout e stress lavoro correlato, ai medici, agli infermieri che sono occupati in prima linea in questa emergenza.

Quando possono contattarvi e con quale modalità?

Possono contattarci ai numeri indicati con una telefonata, con un messaggio whatsapp o con una videochat dal lunedì al venerdì dalle 10:00 alle 12:00 e dalle 16:00 alle 18:00. La modalità sarà la più semplice proprio per permettere anche a chi è più anziano di poter usufruire del servizio. Il tempo dedicato sarà tale da permetterci di ascoltare tutti dando precedenza alle emergenze.

Siamo fiduciose che questa nostra iniziativa possa arrivare anche a chi in questo momento vive una situazione di forte stress e nonostante tutto continua ad andare a lavoro impegnandosi in prima linea per il benessere di tutti garantendo servizi essenziali.

Dr.ssa Luisa Parrella

Psicologo e Psicoterapeuta cognitivo comportamentale

Dr.ssa Josephine Calefati

Psicologo e Psicoterapeuta Cognitivo comportamentale IF