



PROVINCIA LOMBARDO VENETA ORDINE OSPEDALIERO DI S. GIOVANNI DI DIO FATEBENEFRAELLI
CENTRO STUDI E FORMAZIONE "FRA PIERLUIGI MARCHESI"

"Affrontare l'emergenza in tempi di Coronavirus: impatto psicologico e promozione della salute"

Seminario on-line 16 giugno 2020 (15,30-17,30)



Relatore: Amicone Pierrot
Psicologo, Psicoterapeuta, Counsellor Manageriale, Supervisore, Formatore

PREMESSA...(1)

Se è vero che la salute mentale è un problema politico, allora prima o poi qualcuno dovrà affrontare le conseguenze psichiche del *lockdown* e di tutte le limitazioni alle nostre libertà che ha portato *la gestione* della malattia.

Mark Fischer
Filosofo, sociologo, scrittore

PREMESSA...(2)

L'unico modo per uscire, quando si è chiusi in casa, è andare fuori *di testa*.

Basterebbe osservarsi un attimo per avvertire che siamo già tutti abbastanza stremati dalla reclusione di esser forse stati (e forse lo siamo) fuori di noi.

PREMESSA...(3)

Le nostre sono reazioni psico-logiche,
reazioni normali, di persone normali
ad eventi ed esperienze anormali o estreme...

PREMESSA CONCETTUALE...



EMERGENZA

Emergenza

- È un evento che minaccia o effettivamente rischia di danneggiare persone e/o cose;
- È una rottura del normale equilibrio;
- Porta con se un caduta di senso e significato.

EMERGENZA PSICOLOGICA

Emergenza psicologica

È un momento di perturbazione dell'equilibrio psicologico (cognitivo/emotivo) di una persona dovuto ad una o più circostanze scatenanti, tali da richiedere la mobilitazione di risorse e di strategie di adattamento psicologiche nuove, inusuali o difficilmente fruibili.

PROMUOVERE LA SALUTE...

Per Promozione della Salute si intende ***il processo che consente alla gente di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla.***

Per conseguire uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, l'individuo o il gruppo deve poter individuare e realizzare le proprie aspirazioni, soddisfare i propri bisogni e modificare l'ambiente o adattarvisi.

IL CONCETTO DI EMPOWERMENT

Nell'ambito della promozione della salute, si definisce empowerment il **processo attraverso il quale le persone acquisiscono un maggiore controllo** rispetto alle decisioni e alle azioni che riguardano la propria salute.

Attraverso questo processo gli individui riescono a percepire una più **stretta corrispondenza tra i propri obiettivi di vita e il modo in cui raggiungerli**, ma anche una **correlazione tra gli sforzi compiuti e i risultati ottenuti**.

Ma facciamo un breve passo indietro nel tempo...



FATTORI CHE HANNO INFLUENZATO L'EVOLUZIONE DELLA CRISI CORONAVIRUS

- 1) Le rigide misure adottate hanno assunto un grande **valore simbolico** e indicando fin da subito che le Autorità ritenessero grave la situazione e che questa potesse peggiorare.
- 2) Specialmente all'inizio della crisi, l'imposizione di misure quali la definizione di zone rosse, primariamente a beneficio di coloro che risiedevano fuori dalle città più colpite, ha **indebolito la fiducia** di coloro che risiedevano all'interno di queste aree.
- 3) La quarantena, ma anche l'isolamento sociale si associa per definizione alla **perdita di controllo** e alla sensazione di sentirsi in trappola.
- 4) Il desiderio continuo di **informazioni** ha spinto e continua a spingere le persone ad affidarsi anche fonti **non attendibili**.

LO SHOCK...IN ITALIA

Per contenere la diffusione del virus e il collasso delle strutture sanitarie, il Governo italiano ha imposto, con un decreto legge del 23 febbraio 2020, delle misure di protezione personale che ci hanno messo di fronte ad una tendenziale traumatizzazione psicologica individuale e collettiva con cui ciascuno di noi ha fatto e farà ancora i conti.

L'improvviso shock si è mostrato su due livelli:

- **individuale**, per le persone direttamente colpite e per i loro familiari;
- **collettivo** per l'identificazione nell' "altro sofferente", visto attraverso le immagini in tv, video o i social che hanno talvolta rimandato un'angoscia generalizzata.

CORONAVIRUS E COMUNICAZIONE DEI MEDIA



EMERGENZA CORONAVIRUS E COMUNICAZIONE DEI MEDIA

Come diceva M. McLuhan, “L’azione dei media è quella di far accadere le cose, piuttosto che di darne notizia”,

per cui è importante che le tendenze alla cronaca a tutti i costi siano mediate da una impostazione alla notizia più saggia, moderata, scientificamente fondata.

Fraasi come “*il bollettino dei morti è salito a ...*” o “*dilaga il contagio...*” o “*questa regione è in ginocchio...*”, oltre a non essere talvolta tecnicamente vere (spesso la vera causa della morte non è il Coronavirus ma uno stato premorboso grave, semplicemente aggravatosi all’ultimo), possono suscitare e diffondere allarmismo.

MASCHERINE E DISTANZIAMENTO INTERPERSONALE



MASCHERINE E DISTANZIAMENTO INTERPERSONALE

Mascherine e distanziamento interpersonale sono diventati per noi la **normalità**. La mascherina ci rende anonimi e la distanza di sicurezza impedisce di avvicinarci, di dare la mano, di abbracciare.

Le manifestazioni di affetto e le emozioni condivise saranno assolutamente molto meno espresse, là dove è chiaro che ci potrà essere anche una maggiore intensità delle emozioni stesse che non hanno la possibilità di essere manifestate.

Questo tendenzialmente porterà non ad una maggiore freddezza, ma ad una **maggiore ritenzione**, una **maggiore inibizione dei rapporti sociali** perché potrà favorire anche determinati comportamenti di evitamento sociale.

IL TRAUMA



TRAUMA

Un evento traumatico porta sempre con sé il rischio di una ferita psichica che nel tempo può risultare altrettanto grave e profonda di una ferita fisica!

CONCETTO DI TRAUMA

La parola trauma (dal greco *τραυματικός*) significa danneggiare, ledere, contiene inoltre un duplice riferimento a una **ferita con lacerazione** e agli **effetti di uno shock violento sull'insieme dell'organismo**.

Il termine trauma è utilizzato in psicologia clinica per indicare l'effetto soverchiante di uno stimolo sulle risorse dell'individuo di farvi fronte.

IL TRAUMA DELLA PANDEMIA E DELLA QUARANTENA (1)

Da un giorno all'altro ci ritroviamo a non poter godere della presenza dei nostri amati, almeno che non siano conviventi, a non poter frequentare gli amici, a rinunciare alle relazioni con gli altri, che per gli esseri umani sono la principale fonte di piacere oltreché di conforto, soprattutto in caso di necessità.

Fidanzati che non possono abbracciarsi per settimane, genitori e nonni che non possono incontrare i propri figli o nipoti, e viceversa, anziani che vivono nelle strutture sanitarie che non possono ricevere visite.

«State a casa» è l'imperativo di queste settimane, significa state soli, **deprivati di contatti umani** e affettivi, oltreché di tutte le attività di svago e fonte di benessere (sport, giochi, spettacoli, feste, cinema, teatri, circoli, club, associazioni, ecc.)

IL TRAUMA DELLA PANDEMIA E DELLA QUARANTENA (2)

La letteratura ci indica che anche pochi giorni di isolamento sociale possono causare un'**ansia duratura**.

Le persone messe in quarantena per periodi prolungati in alloggi angusti o intrappolate a casa in una **relazione "forzata, costretta"** possono risentirne nel lungo periodo.

Molti effetti psicologici avranno a che fare con i cambiamenti ambientali e sociali. Il Covid-19 ha costretto le società a provare metodi di vita nuovi.

Le lezioni scolastiche si sono spostate online, le riunioni di lavoro si svolgono su internet, la spesa è cambiata.

Stiamo vivendo la prima pandemia globale nell'**era digitale**, in cui Internet ha permesso di ritirarsi dal mondo esterno.

PRE-CONDIZIONI PER LO SVILUPPO DI UN TRAUMA

Qual'è l'impatto psicologico e cosa può favorire lo sviluppo di un trauma?

Sappiamo ormai che alcune condizioni emotive possono favorire processi di traumatizzazione.

Vediamo quali aspetti e segnali possono essersi verificati e verificare anche nell'emergenza attuale:

1. Perdita di prevedibilità del mondo conosciuto;
2. Immobilità;
3. Perdita di connessione;
4. Ottundimento (*Numbing out*) e Distacco/Distanziamento (*Spacing out*);
5. Perdita del senso del tempo;
6. Perdita del senso di sicurezza;
7. Perdita di senso e scopo nella vita.

LE NOSTRE REAZIONI ALL'EMERGENZA CORONAVIRUS



LE NOSTRE REAZIONI ALL'EMERGENZA CORONAVIRUS...(1)

- Paura di ammalarsi e morire;
- Evitamento delle strutture sanitarie per paura di essere infettati durante le cure;
- Paura di perdere i propri mezzi di sussistenza, di non poter lavorare durante l'isolamento e di essere licenziati dal proprio posto di lavoro;
- Paura di essere associate alla malattia e come conseguenza essere isolate socialmente e/o essere messi in quarantena (ad esempio discriminazione/etichettamento nei confronti delle persone che vengono, o si suppone vengano, dalle aree colpite);

LE NOSTRE REAZIONI ALL'EMERGENZA CORONAVIRUS...(2)

- Sentimenti di impotenza nel proteggere i propri cari e paura di perderli a causa del virus;
- Paura di essere separati dai propri cari e dai *caregiver* a causa del regime di quarantena;
- Rifiuto di prendersi cura di minori non accompagnati, persone con disabilità o anziani per paura dell'infezione nel caso in cui i genitori o i *caregiver* siano stati messi in quarantena;
- Sentimenti di impotenza, noia, solitudine e depressione dovuti all'isolamento;
- Paura di rivivere l'esperienza di epidemie passate;

LE NOSTRE REAZIONI ALL'EMERGENZA CORONAVIRUS...(3)

- Persistenza di paure anche una volta cessata la minaccia (evitamento di luoghi affollati, ecc.);
- Stato di allerta, che fa reagire in modo incontrollato ad ogni nuovo stimolo che si collega alle nostre paure;
- Difficoltà nell'attenzione e concentrazione;
- Maggiore irritabilità, minore tolleranza alle frustrazioni, esplosioni di rabbia;
- Difficoltà a rilassarsi e a dormire;

LE NOSTRE REAZIONI ALL'EMERGENZA CORONAVIRUS...(4)

- Vari disturbi del corpo, come cefalea, vertigini, disturbi gastrointestinali, ipertensione, tremori, tachicardia, dispnea, sudorazione, senso di svenimento, ecc.;
- Umore depresso e pensieri negativi, senso di incapacità e impotenza, pianto incontrollato, difficoltà ad interessarsi alle attività che prima piacevano;
- Stato di shock (senso di irrealtà, di non essere sé stessi, confusione, disorientamento) .

CONSEGUENZE PSICOLOGICHE DELL'EMERGENZA CORONAVIRUS



CONSEGUENZE PSICOLOGICHE DELL'EMERGENZA CORONAVIRUS

La rivista scientifica The Lancet ha pubblicato pochi giorni fa (2020) uno studio sull'impatto psicologico del Coronavirus.

Grazie ai dati raccolti e all'osservazione di quanto si sta verificando in queste settimane, è stato possibile determinare le conseguenze psicologiche del Coronavirus.

CONSEGUENZE PSICOLOGICHE DELL'EMERGENZA CORONAVIRUS: LA CLAUSURA PER PIÙ DI 10 GIORNI PROVOCA STRESS

Una delle misure che i governi hanno attuato per prevenire la diffusione del Coronavirus e per superare la malattia (quando i sintomi sono lievi), è quella della quarantena, ovvero il totale isolamento per una durata di 14/15 giorni.

La ricerca ha evidenziato che **superati i 10 giorni di isolamento la mente inizia a cedere.**

A partire dall'undicesimo giorno emergono lo stress, il nervosismo e l'ansia.

Con una reclusione che superi i 15 giorni gli effetti potrebbero diventare molto più gravi e difficili da gestire per la maggior parte della popolazione.

CONSEGUENZE PSICOLOGICHE DELL'EMERGENZA CORONAVIRUS: LA PAURA DELL'INFEZIONE DIVENTA IRRAZIONALE

Una delle conseguenze psicologiche più evidenti del Coronavirus è la **paura di venire infettati**. Quando una situazione di epidemia o pandemia si espande, la mente umana tende a sviluppare delle paure irrazionali.

Non importa se prestiamo ascolto alle fonti informative affidabili.

Non importa se siamo a conoscenza delle misure di sicurezza semplici e necessarie (lavarsi le mani, mantenere il metro di distanza).

Pian piano possiamo sviluppare paure sempre più infondate, come il timore irrazionale che l'infezione possa provenire dagli alimenti che mangiamo, ecc..

CONSEGUENZE PSICOLOGICHE DELL'EMERGENZA CORONAVIRUS: NOIA E FRUSTRAZIONE

In un contesto in cui l'interazione sociale è ridotta al limite, dove regna il silenzio nelle strade e siamo costretti a stare chiusi in casa, è evidente che la **noia** non tarderà ad arrivare. Anche se i modi per combatterlo sono molti.

Quando i giorni passano e l'incertezza cresce, ecco che fa capolino la **frustrazione**.

L'incapacità di mantenere il nostro stile di vita e la nostra libertà di movimento ci può fa precipitare verso profonde emozioni complesse e problematiche.

CONSEGUENZE PSICOLOGICHE DELL'EMERGENZA CORONAVIRUS: SENSAZIONE DI MANCANZA DEI BENI DI PRIMA NECESSITÀ

In un contesto di epidemia o pandemia, la mente tende ad agire per impulsi.

Una delle conseguenze di ciò è l'acquisto compulsivo.

In uno scenario incerto, il nostro cervello concentra la sua attenzione su quella priorità: non rimanere senza i beni fondamentali per la sopravvivenza.

Non importa che i nostri supermercati siano sempre riforniti.

Non importa neanche che le farmacie non siano a secco di medicinali.

La nostra mente ci può portare a credere che determinati beni possano finire e ci spinge a fare scorta.

CONSEGUENZE PSICOLOGICHE DELL'EMERGENZA CORONAVIRUS: PERDITA DI FIDUCIA: NON CI STANNO DICENDO LE COSE COME STANNO

Tra le conseguenze psicologiche del Coronavirus vi può essere la perdita di fiducia verso le fonti ufficiali di informazione (Istituzioni sanitarie, politiche, scientifiche, ecc.).

Nei momenti di crisi si può arrivare al punto in cui la mente umana si disconnette e perde fiducia.

Il motivo?

A volte si diffondevano dati contraddittori, altre volte non c'era coordinamento tra i diversi membri di governo, salute e altre giurisdizioni.

Dobbiamo tenere a mente che ci troviamo di fronte ad un evento non comune, mai prima ci eravamo trovati ad affrontare qualcosa di simile.

Le autorità rispondono sulla base dei progressi e degli eventi registrati giorno per giorno.

CONSEGUENZE PSICOLOGICHE DELL'EMERGENZA CORONAVIRUS: LE PERSONE CON DISTURBI PSICOLOGICI POSSONO PEGGIORARE

La popolazione più sensibile, le persone con depressione, fobie, ansia generalizzata, disturbi ossessivo-compulsivi, possono soffrire più di chiunque altro in questo contesto.

Alla luce di ciò, è di vitale importanza che si sentano supportate e che non trascorran da sole queste giornate.

CONSEGUENZE PSICOLOGICHE DELL'EMERGENZA CORONAVIRUS: UN NEMICO PERICOLOSO: IL PENSIERO NEGATIVO

C'è un fattore evidente ed estremamente pericoloso che può impattare negativamente sulla nostra salute mentale: il **pensiero catastrofico**.

La tendenza ad anticipare il peggio, quella voce che ci sussurra che perderemo il lavoro, che finiremo in ospedale, che qualche persona a noi cara non ce la farà, che l'economia crollerà definitivamente, ecc..

Questi pensieri "assoluti" non fanno altro che complicare la realtà che stiamo vivendo.

Prendiamoci dunque cura della nostra salute seguendo tutte le misure di prevenzione, ma anche badando alla nostra salute psicologica.

SUGGERIMENTI UTILI PER CONTENERE GLI EFFETTI PSICOLOGICI DELLA PANDEMIA



SUGGERIMENTI UTILI PER CONTENERE GLI EFFETTI PSICOLOGICI DELLA PANDEMIA (1)

Ecco qualche suggerimento utile che potete trovare anche nel VADEMECUM del Consiglio Nazionale degli Psicologi:

- **Attieniti ai fatti.** Tieniti informato sulle ultime notizie, ma fai riferimento ai canali ufficiali e presta attenzione alla fake news. Infatti, è importante attenersi a quanto conosciuto e documentabile.
- **Mantieni le cose nella giusta prospettiva.** Limita le preoccupazioni e l'agitazione riducendo il tempo che trascorri guardando o ascoltando le comunicazioni rilasciate dai mass media. Non ricercare continuamente e in modo compulsivo informazioni. Anche se è bene essere aggiornati, evita la sovraesposizione, ricordati di fare delle pause, prova a distrarti e concentrati sulle cose che sono positive nella tua vita.

SUGGERIMENTI UTILI PER CONTENERE GLI EFFETTI PSICOLOGICI DELLA PANDEMIA (2)

- **Non formulare ipotesi affrettate.** Se qualcuno è malato, ha la tosse o la febbre non è detto che abbia il Coronavirus. Quindi, non stigmatizzare o discriminare gli altri. Inoltre, ricorda che l'80% delle persone che hanno contratto il virus è guarito, come dichiarato dall'OMS.
- **Previene.** Fai riferimento alle misure precauzionali e di contenimento indicate dalle autorità competenti.
- **Resta connesso.** Il buon uso dei social network può aiutare a mantenere un senso di normalità e fornire sbocchi preziosi per condividere sentimenti e alleviare lo stress.
- **Cerca aiuto.** Se ti rendi conto di provare una preoccupazione o un'ansia eccessiva puoi cercare il supporto di un professionista.

LE RISORSE EMOZIONALI



A COSA SERVONO LE EMOZIONI? (1)

- consentono una **valutazione dell'ambiente circostante**, permettendoci di valutare e organizzare gli stimoli che ci colpiscono sulla base della loro rilevanza;
- **regolano lo stato di attivazione del nostro organismo**, generando lo stato fisiologico più adatto in base alla situazione che dobbiamo fronteggiare;
- **ci preparano all'azione** in risposta agli eventi che si verificano intorno a noi, ovvero costituendo la base delle tendenze ad agire;
- **modellano il nostro comportamento futuro** sulla base delle esperienze passate;
- **ci aiutano nell'interazione con gli altri**: attraverso il nostro comportamento verbale o non verbale rendiamo esplicite le nostre componenti emozionali.

A COSA SERVONO LE EMOZIONI? (2)

La componente emotiva impatta sulle nostre vite, oltre a consegnarci la profondità necessaria soprattutto per **modulare le nostre relazioni affettive**, anche e soprattutto quando parliamo di **stress**.

Sono proprio le nostre reazioni emotive, congiuntamente alle componenti cognitive, a "trasformare" in stress (*distress* o *eustress*) gli stimoli percepiti.

L'IMPORTANZA DELLE EMOZIONI

Quando agisco provo emozioni diverse (rabbia, paura, ecc.)

È importante...

- **Riconoscerle:** Capire a quale rappresentazione della situazione sono collegate (paura di perdere cosa?, tristezza per aver perso che cosa?, rabbia perché qualcosa non va come mi aspettavo?, gioia per aver raggiunto qualcosa?, ecc.);
- **Esplorarle:** rappresentandole come parti di me;
- **Accettarle;**
- Verificarne la loro **adeguatezza:** riducendo eventuali amplificazioni cognitive;
- **Capirne la funzionalità positiva** per me in quel momento;
- **Utilizzarle come energia creativa:** che cosa questa emozione mi suggerisce di fare?

CONOSCERE E GESTIRE LE PROPRIE EMOZIONI

La capacità di dialogare con le emozioni rappresenta un valore conoscitivo fondamentale perché ciò che proviamo

non ci informa su ciò che vediamo bensì sul modo in cui guardiamo le cose.

Le emozioni fanno parte della nostra vita e sono tutte utili!

Quindi, si tratta piuttosto di modulare, di gestire l'effetto dirompente che possono avere alcune emozioni, senza rinunciare a comprenderne il messaggio e lo scopo adattivo.

Quali emozioni possiamo aver vissuto e vivere in questo momento di emergenza?

Gli esseri umani, pur sforzandosi di essere razionali affidandosi alla logica, sono profondamente psico-logici e quindi le emozioni giocano un ruolo fondamentale stravolgendo talvolta le scelte più pianificate o basate su dati di fatto.

Le risposte emozionali più comuni che abbiamo vissuto e stiamo vivendo in questo periodo di emergenza generale e di limitazione delle libertà sono:

Paura, Ansia, Preoccupazione, Terrore, Rabbia, Tristezza, Sentimento di Solitudine, Depressione, Frustrazione, Noia, Irritabilità, Incertezza, Stato di Confusione e Disorientamento, Panico, Angoscia, Ipervigilanza, Speranza, Aspettative, ecc.

DISTURBO D'ANSIA



ANSIA

L'ansia è un'emozione.

In quanto tale, **non** è da considerare necessariamente patologica o disfunzionale, ma piuttosto una condizione fisiologica e psicologica in sé "normale" e in alcuni casi adattiva e utile al conseguimento di un obiettivo.

L'ansia è utile ma, come talvolta accade, è il troppo che fa male.

FUNZIONI DELL'ANSIA (1)

- Segnarci il successo o l'insuccesso nel raggiungere i nostri obiettivi e di attivare la nostre attività cognitive e organiche per il raggiungimento delle stesse;
- Costituire una tipica risposta alle situazioni di pericolo (reale o presunto tale).

In questo senso, ha un'utile funzione difensiva.

Contenuta entro certi limiti, dunque, l'ansia ha l'effetto di proteggerci e ottimizzare le nostre prestazioni.

ANSIA DISFUNZIONALE/PATOLOGICA

L'ansia può essere considerata "patologica" e disfunzionale quando, superando tali limiti, compromette l'efficienza e **inibisce** o, addirittura, **paralizza** (quando viene esperita nelle forme di paura, angoscia, terrore, panico), il desiderio di fare esperienze ed esplorare la vita, **anche in assenza di un pericolo evidente e/o reale**.

In casi del genere, l'ansia **può ridurre o annullare il piacere di vivere delle situazioni normalmente positive**, come possono essere le quotidiane occasioni di socializzazione; può inoltre **limitare l'autonomia degli spostamenti fisici** da un luogo ad un altro, incidere negativamente, ostacolando, nelle attività lavorative e, perfino, nelle relazioni affettive.

STRESS

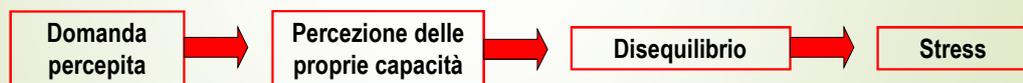
Vorrei scaricare lo stress
ma non riesco a trovare
l'applicazione ...



LO STRESS (1)

Lo stress è una reazione (è la nostra risposta!) che si manifesta quando una persona percepisce uno squilibrio tra le sollecitazioni, richieste ricevute e le risorse a disposizione.

Si tratta, precisamente, di una **sindrome generale di adattamento (SGA)** atta a ristabilire un nuovo equilibrio interno in seguito a fattori di stress.



LO STRESS (2)

Il limite fra una funzionale attivazione (eustress o stress positivo) e un eccesso di allerta con comportamenti poco lucidi e controproducenti (distress o stress negativo) è sottile.

L'importante è capire "**chi sta controllando che cosa**",
come nelle dipendenze:

sono ancora io a gestire e scegliere cosa fare, o sto attuando comportamenti seguendo una massa di persone che sta facendo proprio quello che andrebbe razionalmente evitato?

DISTURBO DA STRESS POST-TRAUMATICO



DISTURBO DA STRESS POST-TRAUMATICO (1)

Un'ondata di stress post traumatico a livelli mondiale senza precedenti: questo è il rischio che corre la comunità internazionale per il dopo coronavirus secondo il direttore generale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) Tedros Adhanom Ghebreyesus.

La pandemia legata al Covid-19, infatti, starebbe facendo crescere in modo significativo il **disagio mentale in tutto il mondo**, cosa che dovrà essere affrontata e contenuta dai vari servizi sanitari nazionali.

Soltanto in Italia, secondo un recente sondaggio dell'Istituto Piepoli commissionato dal Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi, più del 60% degli italiani sta soffrendo di stress a causa della pandemia, e il 43% di essi ne sperimenta il livello massimo.

DISTURBO DA STRESS POST-TRAUMATICO (2)

Il disturbo da stress post traumatico detto anche **PTSD** (*Post Traumatic Stress Disorder*), si manifesta in conseguenza di un fattore traumatico estremo, in cui la persona ha vissuto, ha assistito, o si è confrontata con un evento o con eventi che hanno implicato morte, o minaccia di morte, o gravi lesioni, o una minaccia all'integrità fisica propria o di altri.

Tra i fattori che certamente contribuiscono allo sviluppo di diversi livelli del disturbo da stress post traumatico, ci sono le **caratteristiche specifiche dell'evento** che lo causa e il grado o la **modalità di esposizione della vittima**, le **caratteristiche degli individui**, in termini della loro storia medica, psichica e familiare, le **modalità di intervento nel periodo post-trauma**.

SINTOMI DEL DISTURBO DA STRESS POST-TRAUMATICO (1)

I sintomi del disturbo da stress post traumatico sono classificabili in tre categorie ben definite:

- **Episodi di intrusione;**
- **Volontà di evitare e mancata elaborazione;**
- **Ipersensibilità e ipervigilanza.**

SINTOMI DEL DISTURBO DA STRESS POST-TRAUMATICO: EPISODI DI INTRUSIONE

Episodi di intrusione

Le persone affette da Disturbo da Stress Post-Traumatico hanno **ricordi improvvisi che si manifestano in modo molto vivido** e sono accompagnati da emozioni dolorose e dal 'rivivere' il dramma.

A volte, l'esperienza è talmente forte da far sembrare all'individuo coinvolto che l'evento traumatico si stia ripetendo.

SINTOMI DEL DISTURBO DA STRESS POST-TRAUMATICO: VOLONTÀ DI EVITARE E MANCATA ELABORAZIONE

Volontà di evitare e mancata elaborazione

La persona cerca di evitare contatti con chiunque e con qualunque cosa che lo riporti al trauma.

Inizialmente, la persona sperimenta uno stato emozionale di disinteresse e di distacco, riducendo la sua capacità di interazione emotiva e riuscendo a condurre solo attività semplici e di routine.

La mancata elaborazione emozionale causa un accumulo di ansia e tensione che può cronicizzare portando a veri e propri stati depressivi.

Al tempo stesso si manifesta frequentemente il senso di colpa.

SINTOMI DEL DISTURBO DA STRESS POST-TRAUMATICO: IPERSENSIBILITÀ E IPERVIGILANZA

Ipersensibilità e ipervigilanza

Le persone si comportano come se fossero costantemente minacciate dal trauma.

Reagiscono in modo violento e improvviso, non riescono a concentrarsi, hanno problemi di memoria e si sentono costantemente in pericolo.

A volte, per alleviare il proprio stato di dolore, le persone si rivolgono al consumo di alcol o di droghe.

Una persona affetta da Disturbo da Stress Post-Traumatico può anche perdere il controllo sulla propria vita ed essere quindi a rischio di comportamenti suicidari.

L'insorgenza di questo tipo di disturbo può intervenire anche a distanza di mesi dall'evento traumatico, quando torneremo alla normalità e quando, prevedibilmente, faremo forse fatica a tornare alla normalità del "prima".

PROMUOVERE LA SALUTE MENTALE NEI LUOGHI DI LAVORO...NELL'EMERGENZA CORONAVIRUS:



PROMUOVERE LA SALUTE MENTALE NEI LUOGHI DI LAVORO ...NELL'EMERGENZA CORONAVIRUS (1)

Secondo la definizione dell'OMS la salute mentale è uno **stato di benessere** nel quale un individuo:

- è in grado di valorizzare le sue competenze;
- è in grado di far fronte al normale stress quotidiano;
- riesce a svolgere la propria attività lavorativa in maniera produttiva;
- è in grado di fornire un contributo alla propria comunità.

PROMUOVERE LA SALUTE MENTALE NEI LUOGHI DI LAVORO ...NELL'EMERGENZA CORONAVIRUS (2)

Fattori di tutela sul lavoro per una buona salute mentale sono:

- Supporto sociale, assicurarsi che nessuno si senta troppo solo;
- Una sensazione di integrazione e un lavoro significativo;
- Trovare un senso nel proprio lavoro;
- Essere in grado di decidere in merito a un'azione da compiere nel corso del lavoro;
- Essere in grado di organizzare il lavoro in base al proprio ritmo personale;
- Implementare una routine di socializzazione.

COME CAMBIERÀ LA NOSTRA VITA DOPO IL CORONAVIRUS?



COME CAMBIERÀ LA NOSTRA VITA DOPO IL CORONAVIRUS? (1)

L'attuale gestione dell'epidemia porta con sé un elemento di rischio in più, rispetto agli eventi ad essa lontanamente paragonabili.

Le ferite che le epidemie, gli attentati o i disastri naturali del passato hanno lasciato sulla tenuta psicologica della popolazione erano legate alle caratteristiche intrinseche di quegli eventi e non all'isolamento fisico-interpersonale-sociale, come è invece per il COVID-19.

Le misure di distanziamento fisico necessarie ad arginare i contagi hanno potuto e possono comportare un caro prezzo in termini di difficoltà psicologiche a breve e a lungo termine.

COME CAMBIERÀ LA NOSTRA VITA DOPO IL CORONAVIRUS? (2)

Possiamo prendere consapevolezza, come già in parte stiamo facendo, per ricominciare dopo il confinamento (*lockdown*).

Sarà una **ripresa a passo lento e controllato**.

Già abbiamo la possibilità di utilizzare delle **app che tracciano i nostri percorsi** in città e ci ritroviamo, di fatto, a barattare la privacy con sicurezza e salute.

Potremo muoverci per i weekend fuori porta ma con l'**ansia di sottofondo** per rimanere vigili e in allerta di fronte al rischio di un contagio.

Anche i nostri criteri di scelta per intrattenerci potranno cambiare: forse non sceglieremo più i posti più "in" ma quelli più isolati e tranquilli.

Forse capiremo anche, a suon di forzatura alla convivenza, quali sono le **relazioni che ci danno forza e quali quelle che ce ne tolgono** e potremo uscire dalla quarantena con una chiara idea rispetto alla qualità delle nostre relazioni.

COME CAMBIERÀ LA NOSTRA VITA DOPO IL CORONAVIRUS? (3)

La psicologia ci insegna che **quando non possiamo intervenire sugli eventi esterni possiamo intervenire sui sentimenti interni**, provando a modificare il nostro punto di vista sugli eventi.

È ormai riconosciuto che, alla fine, soffre meno e ha più probabilità di superare i momenti difficili chi riesce ad attribuire un significato e un senso a quello che sta vivendo e soprattutto chi riesce a proiettarsi in uno scenario futuro.

CAMBIAMENTO ESISTENZIALE



CAMBIAMENTO ESISTENZIALE (1)

Stiamo vivendo da varie settimane l'emergenza Coronavirus con una carica di difficoltà e sofferenze, restrizioni e rinunce.

Una fase che, forse come mai prima d'ora, sfida le nostre certezze:

la certezza di esercitare un controllo sulla nostra esistenza, di imprimerle la direzione desiderata, di plasmarla in linea con quanto pianifichiamo.

La messa in **crisi delle certezze** è peraltro di portata ampia ed omnicomprensiva, in quanto non riguarda un'area circoscritta della nostra vita, ma la vita stessa nella sua interezza: dalla salute al lavoro, dalla sfera relazionale (sentimentale e amicale) a quella dello svago.

Stiamo toccando con mano, giorno dopo giorno, che **quanto davamo per scontato non è per niente scontato**.

Stiamo distintamente avvertendo quanto straordinario sia finora stato l'ordinario!

CAMBIAMENTO ESISTENZIALE (2)

Con lo scorrere delle settimane e delle restrizioni imposte dal dilagare dell'epidemia, può essere aumentato l'auspicio agganciato alla speranza di un rapido ritorno alla vecchia esistenza e al già noto.

Il che non è affatto da escludersi, ci mancherebbe altro!

Eppure, uno dei risvolti negativi dell'adesione a tale visione ottimistica è connesso al **rischio di vivere nell'attesa del ritorno alla condizione ex ante**, in una sorta di operazione di riavvolgimento nastro che può rendere assai **frustrante** il confronto con ciò che nel frattempo viviamo giorno per giorno, anche in virtù del paragone con ciò che è stato e magari tornerà ad essere.

AFFRONTARE IL CAMBIAMENTO IN TEMPO DEL CORONAVIRUS (1)

La situazione precedente al cambiamento del Coronavirus

È caratterizzata da sostanziale:

- presenza di punti di riferimento;
- familiarità/abitudine.



- **certezza**
- **sicurezza** (o illusione)

La situazione di cambiamento del coronavirus

Può richiedere la messa in discussione di:

- schemi interpretativi conosciuti;
- punti di riferimento consolidati.



- **ansia**
- **timore e angoscia**
- **crisi di autostima**
- **insicurezza**

AFFRONTARE IL CAMBIAMENTO IN TEMPO DEL CORONAVIRUS (2)

Che cosa dobbiamo fare per affrontare un cambiamento inaspettato o non deciso da noi?

Una strategia efficace è spostare l'attenzione dalla mancanza di controllo sulla situazione generale alle risorse che abbiamo a disposizione per affrontare le singole sfide.

In pratica, si tratta di **non concentrarsi su ciò che non possiamo fare ma su ciò che possiamo fare.**

CAMBIAMENTO NELLE ABITUDINI DI PENSIERO

Questa crisi (sanitaria, sociale, ecc.) è sicuramente una grande occasione per promuovere una alfabetizzazione emotiva diversa a favore delle persone, delle comunità.

Le emozioni sono sempre le stesse, sono solo cambiati i codici:

la solidarietà non è solo annunciata ma è praticata nel reale.

Se da una parte il coronavirus ci ha distaccati dall'altra parte può avvicinarci, possiamo **sentirci più pronti alla reciprocità**, viviamo tutti la stessa emozione.

È un'esperienza che, forse, ci renderà migliori, ma che potrà lasciare qualche cicatrice nella nostra coscienza.