

Informazioni sulle reazioni psicologiche all'emergenza Covid-19

A cura degli psicologi dell'emergenza CISOM

Premessa

Definiamo emergenza ogni situazione in cui è necessario ricorrere all'attivazione di risorse personali e/o sociali di soccorso fuori dall'ordinario. Tali occasioni, in quanto eventi stressanti e inaspettati in cui si vivono esperienze destabilizzanti, fanno sperimentare alle persone uno stato di allarme. Questo stato richiede l'attivazione delle necessarie difese psicologiche e/o manifestazioni comportamentali per affrontare l'evento.

Le modalità di reazione allo stress sono molteplici e possono amplificarsi col trascorrere del tempo ancor più se l'evento permane o si amplifica. Per evitare che le paure vengano tradotte in scelte individuali controproducenti per se stessi e che implicino un aggravio come danno collettivo, può essere utile conoscere alcune informazioni sulle reazioni psicologiche all'emergenza che stiamo vivendo per gestirla al meglio.

Come indicato nel Vademecum del Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi, la paura è un'emozione potente e utile, che funziona bene se è 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. Si ha più paura dei fenomeni sconosciuti, rari e nuovi, e la diffusione del Coronavirus ha proprio queste caratteristiche. Di seguito alcune informazioni utili che possono aiutarci ad evitare due errori possibili: sopravvalutare o sottovalutare (negare) il problema.

Normali reazioni psicologiche agli eventi stressanti

1. Le prime reazioni possono comprendere ansia, paura intensa, sentimenti d'impotenza, rabbia, disperazione, aggressività oppure negazione/sottovalutazione del pericolo. Nei bambini queste reazioni possono essere manifestate con un comportamento disorganizzato e/o agitato.
2. L'attuale emergenza può far sperimentare sogni spiacevoli, difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno regolare. Nei bambini possono manifestarsi sogni spaventosi, risvegli notturni e in alcuni casi potrebbe anche ricomparire enuresi notturna.
3. Amplificazione delle risposte di allarme ad eventi che generano incertezza, insicurezza e senso di imprevedibilità, come il susseguirsi degli aggiornamenti sul Covid-19. La visione e/o l'ascolto eccessivo di servizi televisivi, radiofonici, o articoli di giornali che parlano di quanto sta accadendo, può generare un sovraccarico di informazioni (information overload) che può generare forme d'ansia che portano alla ricerca continua di informazioni (information anxiety) o riduzione della capacità di attenzione e di prendere decisioni (information fatigue syndrome).
4. Variazioni dell'emotività generale: tendenza all'individualismo ("non mi riguarda") o al contrario ipercoinvolgimento emotivo; sentimento di mancanza di speranza e/o

Il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi ha predisposto un pagina di documenti utili

<https://www.psy.it/psicologi-contro-la-paura>

sentimento di diminuzione delle prospettive di vita futura; maggior predisposizione agli scoppi d'ira o a momenti di collera, impazienza, ipersensibilità; insoddisfazione generale; sensazione di non farcela, paura, perplessità; insicurezza in se stessi, preoccupazione, ansia.

5. Variazioni del modo di ragionare: difficoltà di concentrazione e/o di memoria, irrisolutezza e mancanza di progetti a lungo termine, avversione nei confronti di cose e situazioni nuove, senso di destabilizzazione e/o disorientamento (difficoltà a pensare in maniera chiara, problemi nella presa di decisione, distrazione, preoccupazione costante, perdita del senso dell'umorismo, mancanza di creatività), ricerca di capri espiatori, senso di minaccia sproporzionato rispetto alla realtà.
6. Variazioni comportamentali: difficoltà di comunicazione, tensione interpersonale, liti, riduzione della capacità di lavorare in gruppo, isolamento sociale.

Cosa fare per avere cura di sé

7. Limitare la tendenza ai pensieri ripetitivi sulle tematiche riguardanti il Covid-19: possono alimentare e/o amplificare sentimenti di mancanza di speranza o la ricerca di soluzione magiche. Attenersi al necessario per essere aggiornati. E' importante usare i contenuti delle comunicazioni ufficiali e adottare i comportamenti indicati dal Governo e dai Ministeri competenti. **Vedi i siti internet dai seguenti link:**

Governo: <http://www.governo.it/approfondimenti>

Ministero della Salute:

<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioFaqNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&id=228>

Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca:

<https://www.istruzione.it/coronavirus/index.html>

Protezione Civile: <http://www.protezionecivile.gov.it/attivita-rischi/rischio-sanitario/emergenze/coronavirus>

Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO):

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (sito internet che non prevede la lingua italiana).

Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali:

<https://www.lavoro.gov.it/Pagine/default.aspx>

Ministero Affari esteri e della Cooperazione Internazionale:

<http://www.viaggiare Sicuri.it/home>

8. Quando e dove possibile, mantenere le precedenti abitudini, hobby e attività quotidiane nel rispetto delle Direttive in corso. Scrivere, leggere, ascoltare musica e dedicarsi per qualche ora alle proprie passioni, alla cura personale e della casa. Anche cimentarsi in cucina può essere un modo per essere creativi e utili allo stesso tempo.
9. Ricordarsi che l'esercizio fisico in casa (es.: seguendo tutorial TV) può aiutare ad affrontare

le conseguenze psicofisiche degli eventi stressanti (mens sana in corpore sano). Anche le attività spirituali e di rilassamento aiutano ad affrontare lo stress connesso ai cambiamenti. Inoltre un riposo regolare ed un'alimentazione bilanciata e sana favoriscono la capacità psicofisica di affrontare gli eventi stressanti.

10. E' importante creare un clima relazionale di solidarietà e comprensione: il Coronavirus è un fenomeno che riguarda allo stesso tempo ciascuno di noi individualmente, la nostra famiglia e tutta la comunità. E' il momento della massima attenzione alle conseguenze delle nostre azioni negli altri. Ci dobbiamo proteggere come collettività responsabile. Manteniamo i rapporti sociali con le modalità e mezzi consentiti (telefonate, chat, videochiamate, ecc.): ad esempio può essere questa l'occasione per riprendere contatti che a volte sono interrotti o poco frequenti per mancanza di tempo.

**In caso di bisogno è possibile contattare gli psicologi
del Corpo Italiano di Soccorso dell'Ordine di Malta (CISOM)**

Non vergogniamoci di chiedere aiuto psicologico.

e-mail: supportopsicologico@cisom.org