

CORONAVIRUS: LA PSICOLOGIA DEL CONTAGIO, ANSIE E PAURE IN "ZONA PROTETTA", L'ESPERTO

10 Marzo 2020



L'AQUILA – Come affrontare la paura e vivere in modo differente i rapporti sociali al tempo del Coronavirus, rappresenta uno dei capitoli più dibattuti e complessi di questo momento delicato che sta vivendo l'Italia, alle prese con l'emergenza sanitaria per il Covid-19.

Attività didattiche sospese, scuole e università chiusi fino al 3 aprile, locali e luoghi di aggregazione interessati da misure e norme particolarmente restrittive, lezioni online o via Skype: un cambio improvviso delle abitudini e della "normalità" a cui la cittadinanza era abituata, un'alterazione dei ritmi quotidiani che ha gettato molti cittadini nell'agitazione che rischia di sfociare addirittura in ansia e psicosi generalizzata.

Come si può affrontare dunque questa emergenza? Il dottor Domenico Capogrossi, Psicologo-Psicoterapeuta Individuale e di Gruppo, Psicoanalista Interpersonale e Gruppoanalista aquilano, in un'intervista ad *AbruzzoWeb* spiega: "Siamo stati travolti da una marea di emozioni che hanno stravolto la quotidianità, c'è rabbia e ansia nella comunità. Il nostro equilibrio si è infranto in poche settimane e adesso è necessario riformularlo, ma si tratta di una condizione passeggera".

L'esperto, ricordando l'importanza del "buon senso" e "di ricorrere a persone competenti nei diversi settori oggi sconvolti dall'emergenza sanitaria", sottolinea che uno degli aspetti psicologici più significativi è certamente quello della responsabilità.

"È molto importante che ognuno di noi si senta più responsabile in questo momento così particolare. Non bisogna credere che quanto stia accadendo non mi riguardi o non possa arrivare a colpirmi direttamente. Questo atteggiamento permetterà di seguire meglio le indicazioni che ci vengono date dalla comunità scientifica per sconfiggere il virus e tornare alla cosiddetta 'normalità'", aggiunge.

Le emozioni ricorrenti in questo momento, come ricordato anche nei giorni scorsi dagli esperti italiani e internazionali, sono l'ansia e la paura.

"Niente di più normale", secondo Capogrossi: "Quando l'uomo si trova a dover affrontare una situazione nuova, qualcosa che non conosce, è assalito dall'incertezza, che spesso diventa paura – prosegue – ma la cosa importante è non arrivare mai al panico".

Quello che potrebbe tranquillizzare la popolazione, dunque, "è pensare che, sin dalla notte dei tempi, tutto ciò che è sconosciuto spaventa".

"Come? Bisogna attendere che questo nuovo virus venga analizzato e studiato dagli esperti, è necessario aspettare informazioni scientifiche, facendo particolare attenzione alle fonti, che devono essere qualificate: Il ministero della Salute, l'Istituto superiore di Sanità e l'Organizzazione mondiale della Sanità, hanno avviato una campagna di comunicazione per

tenere sempre informati i cittadini, quindi in caso di dubbio la cosa migliore da fare è affidarsi a queste fonti”, tiene a precisare.

Dunque per Capogrossi “bisogna attenersi a quello che si conosce ad oggi, con la consapevolezza che in Italia abbiamo i migliori medici e ricercatori a livello internazionale, che già sono a lavoro per trovare una soluzione e combattere questo virus”.

L'appello, poi, è “a non dar retta alle fake news, verificando la fonte e chiamare eventualmente professionisti ed esperti per chiedere delucidazioni – aggiunge – Certo, oggi siamo bombardati da moltissime notizie, a volte contrastanti tra loro, e non è semplice capire cosa sia reale e cosa no. Per questo mantenere la calma e fare attenzione a ciò che si sta leggendo è fondamentale”.

Ieri sera, con la decisione del presidente del Consiglio, Giuseppe Conte, “di adottare misure più forti per contenere l'avanzata del Coronavirus”, con l'espansione della “zona rossa” a tutta l'Italia, divenuta “zona protetta”, l'imperativo di restare a casa e uscire solo per cose necessarie, la preoccupazione dei cittadini è aumentata in modo esponenziale.

“La quarantena non deve spaventare, bisogna mantenere ancora di più la calma e capire che è l'unico metodo che abbiamo al momento per contenere i contagi il più possibile, l'unico che ha effetto nell'immediato – precisa ad *AbruzzoWeb* Capogrossi – Siamo tornati a un metodo utilizzato nel Trecento, ma finché non si comprende come sconfiggere il Coronavirus, solo l'isolamento può evitare la diffusione”.

Cosa può aiutare allora in questa situazione, per molti “paradossale”? “Sicuramente è utile ricordare che è un qualcosa di transitorio, c'è poi un elemento positivo: iniziare a comprendere che siamo abitanti della terra, che viviamo tutti questo pianeta e può capitare a tutti la stessa cosa, insomma potrebbe essere il momento giusto per riflettere sul valore dell'umanità, pensando che non esiste alcuna frontiera per un virus, tutto quello che abbiamo inventato nel tempo, le nostre convinzioni, vengono meno”.

“Il Covid-19 ha portato l'uomo a comprendere che bisogna tornare a capire cosa è davvero la vita, quanto vale la pena di essere vissuta in un determinato modo”, conclude.