

CORONAVIRUS: "PAURA PIU' PERICOLOSA DELL'EPIDEMIA", I CONSIGLI DELLA PSICOLOGA

23 Marzo 2020

CHIETI – In questo momento tutta Italia è sotto scacco da un nemico dalle dimensioni microscopiche ma in grado di condizionare le nostre esistenze. Il Covid-19 ha infatti costretto tutti gli italiani ad un rapidissimo cambio di passo: Quarantena, spostamenti limitati, lontananza dai propri cari.

Un isolamento in grado di provocare le reazioni e le emozioni più disparate.

“Chiuso in casa, ciascun individuo oggi si trova costretto ad adattarsi ad una nuova condizione e comprendere nuovi pensieri ed emozioni ad essa correlate – ha spiegato ad *AbruzzoWeb* Sara Scoditti, laureata presso l'Università Gabriele D'Annunzio di Chieti in Psicologia Clinica della Salute, ricercatrice scientifica presso Irccs E. Medea “La nostra Famiglia” con sede di Brindisi.

Psicoterapeuta in formazione cognitivo comportamentale e docente presso la Croce Rossa di Brindisi.

“In questo momento – sottolinea la psicologa – è fondamentale ripristinare una modalità di valutazione degli eventi più scientifica ed oggettiva, al fine di non farci travolgere da una catena di idee catastrofiche ed emozioni fuori misura e allo stesso tempo preservarci da una condizione di pericolo in cui ci troviamo. Tuttavia, è importante che le emozioni, frutto di tale esperienza, siano considerate normali ed accettate come reazioni emotive adeguate e coerenti, purché soppesate e basate su pensieri e ragionamenti accurati, in modo da non farci inondare e trasportare in modo incontrollato da esse. Ad aggravare tale attivazione sono le notizie che arrivano quotidianamente, le quali non ci danno una definizione di quanto questa minaccia sia circoscritta. Ciò aggrava i pensieri di pericolo per la nostra salute, inducendoci talvolta ad avvertire le risposte del nostro corpo e ad interpretarle come sintomi del Covid-19, portando alla nostra mente immagini di scenari catastrofici e causando sofferenza sia fisica che psicologica”.

Nella situazione che sta vivendo l'intero Paese, gli italiani hanno compreso che non esiste un virus più pericoloso della paura.

Basta dare uno sguardo ai social network per vedere l'enorme quantità di notizie sul nuovo coronavirus, che riempiono di preoccupazione le persone, sfociando, nei casi più gravi, in vero e proprio panico.

Non si contano le molteplici fake news che ogni giorno intasano chat e social su questa emergenza sanitaria e dilaga la disinformazione che si unisce alle paure con risultati spesso deleteri. E allora cosa fare e come comportarsi per raggiungere una nuova stabilità in questa nostra nuova routine?

“In primis, stop alla ruminazione. La nostra attenzione focalizzata su notizie negative – spiega la dottoressa Scoditti – induce alla costruzione di schemi logici artificiali che danno forma ad interpretazioni erranee. Per questo motivo, diamoci delle regole per porre un limite al contatto con mezzi di comunicazione e social ed alleniamo la nostra mente a modificare ed interrompere questa catena mentale ruminativa. Il senso di sicurezza, infatti, può maggiormente essere garantito se abituiamo la nostra mente a produrre pensieri funzionali. Parliamo della situazione, ma non tutto il tempo, per far sì che la narrazione emotiva dell'evento non diventi irrazionale e pervasiva. È importante informarsi, ma non viviamo di Covid-19. Ristabiliamo la percezione di controllo attraverso la pianificazione di una nuova routine, una sorta di progetto di cosa si andrà a fare, creando un programma di attività da svolgere durante questo cambiamento forzato a cui siamo andati incontro”.

“Per meglio gestire questa alterazione delle abitudini bisognerebbe tentare di andare a letto presto e svegliarsi ad un'ora adeguata, lavarsi, vestirsi, seguire il normale orario dei pasti giornalieri mantenendo una alimentazione sana ed equilibrata, concedendoci a volte qualche peccato di gola. Accogliamo la noia, riconosciamole un valore. Facciamola sedere accanto alle altre emozioni. Lasciamo che occupi i suoi spazi ed il nostro tempo. Serve per liberare la mente e rafforzare attenzione e creatività. Una volta stabilito come affrontare la nostra quotidianità a fronte di un nuovo adattamento, è facile dimenticare quelle che possono essere le situazioni esistenziali in cui la solitudine e l'isolamento possono delineare una ulteriore zona di

vulnerabilità e di fragilità per alcuni individui”, prosegue.

Oltre alla solitudine c'è un'altra dimensione relazionale che il coronavirus ci ha imposto: Il bisogno di interagire con le persone che non possiamo vedere e toccare. La concreta necessità di essere vicino non solo con il pensiero. Fortunatamente l'era in cui viviamo ci fornisce strumenti preziosi quali Internet e dispositivi elettronici, utili a facilitare le relazioni significative, accorciando la distanza fisica e favorendo, anzi, una maggiore vicinanza emotiva.

Basta una videochiamata con le persone care per trarre soddisfazione emotiva attraverso i canali di vista e udito. A questo punto è necessario chiedersi: Come conciliare la necessità di mantenere le distanze ed il bisogno di stare vicini?

Secondo la psicologa, “la paura del contagio non deve bloccare il bisogno di essere in relazione, qualsiasi sia il mezzo a disposizione. Diamo ai social una connotazione positiva, sfruttando l'opportunità di tornare in contatto con gli affetti al di fuori delle nostre mura. D'altro canto, impariamo a ridare valore al tempo condiviso con genitori, fratelli, coniugi e figli, riscoprendo e coltivando le nostre tradizioni familiari”, conclude.