

Reazioni psicosociali all'epidemia di Covid-19 e coping mechanisms



L'esposizione ad un'epidemia da COVID-19, è un importante fattore di rischio per la salute psicosociale individuale e collettiva in tutte le società. La paura, il terrore e l'allerta divengono emozioni dominanti per molte persone: una delle ragioni risiede nell'invisibilità del virus stesso.

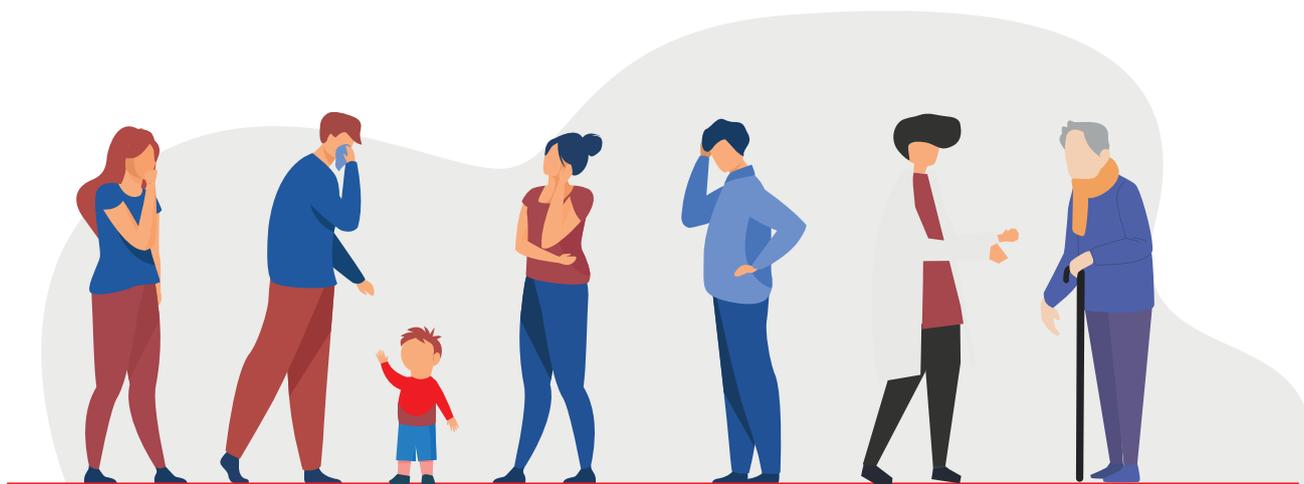
Nessuno può infatti fare affidamento sulla propria capacità sensoriale per evitare di esporsi al pericolo di contagio.

Partendo dal presupposto che conoscere aiuta a gestire meglio le emozioni (paura, ansia, terrore, angoscia), qui vogliamo condividere le reazioni più comuni che il COVID-19 sta suscitando nelle varie società, in maniera più o meno differente e con specificità culturali, ma comunque con risposte simili.

Le EPIDEMIE normalmente nelle società causano:

- 1** Rottura dei normali sistemi di supporto della comunità (servizi chiusi e meno risorse);
- 2** Stigmatizzazione sociale diffusa e discriminazione verso le persone che sono state contagiate, i loro familiari, operatori sanitari e lavoratori in prima linea;
- 3** Isolamento e quarantena forzata o auto-isolamento di individui, famiglie o di intere comunità in prossimità del focolaio;

- 4 Ricorrenti somatizzazioni fra le persone, cioè sintomi fisici senza una chiara causa medica, soprattutto nelle aree colpite; espressioni fisiche di malessere facilmente assimilabili ai sintomi epidemici che normalmente includono tensione muscolare, palpitazioni, respiro appesantito o spezzato, sudorazione eccessiva, tremori anche in assenza di febbre. Tale somatizzazione spesso comporta un sovraffollamento presso centri clinici o ospedali over congestionando i servizi sanitari stessi;
- 5 Drastico declino economico a causa di restrizioni di viaggio, chiusura attività lavorative (ad esempio anche per la perdita di familiari e membri della comunità) e collasso delle imprese;
- 6 La mancanza di conoscenza di un virus nuovo aumenta la paura generalizzata, il senso di paralisi e di progettualità;
- 7 Un proliferare di notizie contrastanti, incoerenti, fake news e opinioni contrastanti di esperti e ambigue raccomandazioni sulla salute pubblica comportano una drastica amplificazione dell'ansia sociale;
- 8 La diffusione di teorie cospirazioniste giocano un ruolo chiave nel diffondere disinformazione, aumentando un senso di diffidenza politica generale;

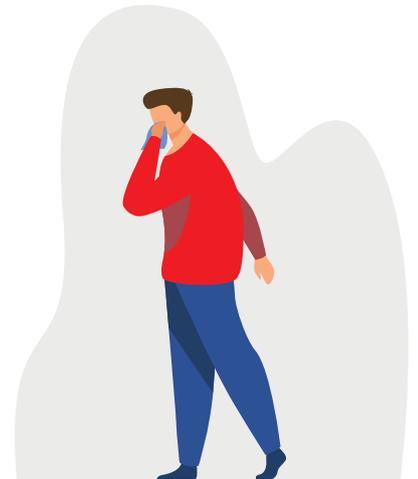


A livello societario, l'organizzazione mondiale della sanità considera tra i gruppi più vulnerabili e portatori di maggior sofferenza:

- Le persone contagiate dal COVID – 19
- Il personale sanitario
- In maniera riflessa, la popolazione intera che potenzialmente è esposta al virus con una particolare attenzione a gruppi più vulnerabili:
 - Minoranze culturali
 - Anziani;
 - Disabili o categorie protette;
 - Persone con problemi psichiatrici;
 - Persone prive di documento o in generale persone che non hanno accesso al sistema in generale;
 - Persone con minori risorse economiche in generale.

A livello individuale, invece, esploriamo i sintomi più comuni:

- Paura di ammalarsi, soffrire o morire (per noi o i nostri cari);
- Paura della malattia in sé per sé;
- Sensazione di impotenza generalizzata;
- Diffidenza sociale e politica
- Rabbia generalizzata nei confronti di tutti coloro che potenzialmente sono associati alla malattia;
- Paura degli altri (anche pazienti e degli operatori sanitari) e del futuro;
- Scarsa concentrazione;
- Pensieri ossessivi e a senso unico legati all'epidemia;
- Disturbi del sonno (difficoltà ad addormentarsi, risvegli frequenti, risveglio precoce, incubi);
- Aumento dell'ansia e con possibili attacchi di panico;



Può capitare durante un'epidemia che alcune emozioni, malesseri preesistenti subiscano un'amplificazione dovuta alla sofferenza sociale percepita. Tutto ciò è altrettanto naturale.

A livello organismico, la natura ha permesso a queste emozioni/sensazioni di emergere in maniera sana e naturale. Provare queste emozioni permette al nostro ecosistema di esprimere stress e tensione accumulati in eccesso durante la fase acuta della crisi sanitaria in cui siamo. Ciò non ci porterà alla pazzia al contrario, permettere alle emozioni di trovare la loro espressione migliore, ci può dare un gran senso di sollievo.

Qualche piccola indicazione può aiutarci a gestire in maniera più efficace ciò che stiamo vivendo:



- Contatta virtualmente gli amici e le persone della tua famiglia di cui ti fidi e con cui hai intimità;
- Tieniti aggiornato/a sugli sviluppi dell'epidemia consultando unicamente fonti certe (OMS, ISS) perché ricorda che conoscere aiuta a ridurre la paura;
- Diffondi conoscenza certa relativamente al virus;
- Cerca di creare e mantenere una nuova routine includendo semplici strategie di auto-cura (sveglia mattutina, ore lavoro e ore relax, cambio dei vestiti differenziando il giorno e la sera, ecc...);
- Concediti del movimento fisico e un'alimentazione sana e vitaminica, aiuta e rinforza il sistema immunitario, in questo momento importantissimo;
- Supporta le persone che richiedono il tuo supporto: durante una crisi acuta di un'emergenza solo la comunità può aiutare la comunità stessa per aiutare noi stessi.



Se puoi evita di:

- Isolarti a lungo;
- Essere reticente verso le attività quotidiane o trascurarti (salute / cura di sé (ad es. sonno, igiene));
- Colpevolizzare o stigmatizzare gli altri. Questo non aiuta anzi frammenta la comunità che in questo momento deve restare il più possibile coesa.

Che fare se non si intravedono miglioramenti?

Se pensi che nonostante queste piccole accortezze verso te stesso non riscontri miglioramenti o semplicemente se non hai nessuno con cui condividere le tue emozioni e senti il bisogno di farlo contatta uno psicologo che può supportare il tuo processo di auto-sostegno.

Numeri utili da chiamare

SOS psicologo <https://www.sospsicologo.org/servizi/lo-psicologo-in-chat/>

Non è pensato appositamente per il coronavirus ma è ugualmente valido, e si possono ottenere consulenze psicologiche gratuite di 30 minuti dopo essersi prenotati almeno 24 ore prima.

L'associazione SpecialMente (<https://www.facebook.com/specialmenteaps>) ha un servizio di sostegno psicologico gratuito con sei psicologhe che rispondono, ogni giorno, dalle 19:30 alle 20:30. Organizza anche una chat su Instagram (@specialmenteaps) per condividere la giornata e farsi coraggio insieme.



Socialmente
Sostegno Psicologico gratuito
Emergenza Nuovo Coronavirus (covid 19)

RINASCITA
COOPERATIVA SOCIALE

Specialmente
Associazione di Promozione Sociale

COS'È?
È un servizio gratuito che attraverso i canali mediatici (chiamate, videochiamate, teleconferenze) fornisce sostegno psicologico, life coaching e consigli utili su come affrontare questa situazione di emergenza; condividere le proprie emozioni per ridurre la sensazione di isolamento, traendo beneficio dal confronto.

A CHI È RIVOLTO?

- ✔ **Personale medico e infermieristico** che è impegnato in prima linea nell'emergenza Covid 19
- ✔ **Persone che si trovano in quarantena o isolamento domiciliare** a causa dell'emergenza Covid 19
- ✔ **Chiunque vive una difficoltà emotiva** legata ai cambiamenti imposti dalle restrizioni per rallentare il Covid 19

CONTATTI

dott.ssa Ilaria GRANIERI ☎ 328 912 3368 ✉ Ilaria.granieri@libero.it	dott.ssa Selene Anna PAOLO ☎ 3275976153 ✉ seleneanna1987@libero.it	dott.ssa Francesca PRETE ☎ 3206166647 ✉ francesca_prete@libero.it
dott.ssa Marta INGROSSO ☎ 3280350674 ✉ marta.betta@libero.it	dott.ssa Laura PEZZUTO ☎ 3297931960 ✉ laurapezzuto88@gmail.com	dott.ssa Paola RIZZO ☎ 3478500402 ✉ paola.rizzo@yahoo.it

 Specialmente - Associazione di Promozione Sociale  Cooperativa Rinascita 