

Che cos'è veramente la "cabin fever"?



Dr. Adelia Lucattini

0

In queste ultime settimane di ripresa dopo il *lockdown* o “confinamento domiciliare”, si è spesso sentito parlare di “sindrome della capanna”, “sindrome del prigioniero”, “claustrofilia”, “agorafobia”.



Tutti questi termini derivano dalla sindrome riscontrata negli Stati Uniti chiamata ***cabin fever***, letteralmente “*malessere fisico simile alla febbre da tifo che viene alle persone che rimangono a lungo chiuse e isolate in uno chalet a causa della neve d’inverno*”.

La *cabin fever* è solitamente associata all'essere rinchiuso in casa in un fine settimana piovoso o bloccato per un periodo più lungo durante una tempesta di neve, in realtà, può effettivamente accadere ogni volta che accada di sentirsi isolati o disconnessi dal mondo esterno.

In effetti, la *cabin fever* è una sindrome ovvero una serie di emozioni e/o sintomi che le persone sperimentano quando sono confinate nelle loro case per lunghi periodi di tempo. Ciò può essere dovuto a una varietà di circostanze, come una catastrofe naturale, un blocco prolungato di mezzi di trasporto e persino *lockdown* durante le pandemie come COVID-19.

Riconoscere i sintomi della *cabin fever* e trovare modi per far fronte può aiutare a vivere meglio l'isolamento, a riconoscere i sintomi, a far fronte da soli e a chiedere aiuto ad uno specialista quando necessario.

La *cabin fever* nella tradizione popolare e nella definizione medica

Nella tradizione popolare da cui deriva il termine, *cabin fever* è utilizzato per spiegare la sensazione di noia o svogliatezza perché bloccati in casa o al chiuso per alcune ore o giorni. Ma questo modo di dire non corrisponde alla realtà dei sintomi.

Invece, la *cabin fever* è una serie di emozioni negative e sensazioni angoscianti che le persone possono affrontare se sono isolate o si sentono tagliate fuori dal mondo.

Questi sentimenti di isolamento e solitudine sono più probabili in periodi di distanziamento fisico (erroneamente definito “distanziamento sociale”), auto-quarantena durante una pandemia o al rimanere bloccati in casa, chalet/baita (*cabin*) a causa un grave maltempo.

In effetti, la *cabin fever* può portare a una serie di sintomi che possono essere difficili da gestire senza adeguate tecniche di coping ovvero la capacità di reagire.



La *cabin fever* non è un disturbo psicologico riconosciuto, ma ciò non significa che i sentimenti non siano reali. L'angoscia è molto reale. Può rendere difficile soddisfare le esigenze della vita quotidiana.

Quali sono i sintomi?

I sintomi della febbre da cabina vanno ben oltre la sensazione di annoiarsi o “bloccarsi” dentro casa. Sono radicati in un'intensa sensazione di isolamento e possono includere:

- irrequietezza
- diminuzione della motivazione
- irritabilità
- perdita di speranza
- difficoltà di concentrazione
- sonno irregolare: sonnolenza o insonnia
- difficoltà a svegliarsi
- rallentamento fisico e mentale
- perdita di fiducia nelle persone
- mancanza di pazienza
- tristezza o depressione, anche persistenti

La personalità, il temperamento, la storia personale e la presenza di eventuali disagi psicologici precedenti, sono determinanti rispetto alle manifestazioni prevalenti della *cabin fever* nelle persone anche della stessa famiglia.

Che cosa è possibile fare per affrontare il disagio?

Alcune persone possono superare il malessere più facilmente trovando interessi o attività per passare il tempo e scongiurare i sintomi.

Ma altre persone possono avere grandi difficoltà nel gestire la vita quotidiana fino a quando non affrontano il proprio disagio o malessere interiore.

Fin quando uscire all'aperto non è un'opzione e non si ha a disposizione una terrazza o un giardino è possibile:

- aprire le finestre
- aggiungere una piccola mangiatoia per gli uccellini fuori dalla finestra per farli avvicinare
- ordinare o acquistare fiori profumati e freschi e posizionarli dove è possibile vederli durante il giorno
- coltivare di erbe officinali o piccole piante su un davanzale, un balcone o un piccolo giardino
- creare una routine

Se non si ha un lavoro, un impegno, lezioni o studio mentre si è in isolamento, la mancanza di routine può causare alterazione della fame (fame nervosa o inappetenza), del sonno (insonnia o sonnolenza) e disturbi della sfera sessuali.

Per mantenere una struttura interna e nella propria vita, è necessario creare una routine quotidiana che consiste in progetti di lavoro o casa, orari dei pasti, tempo cui praticare un po' di sport e persino tempi di inattività.

Avere uno schema per la propria giornata aiuta ad avere uno scopo, ad avere senso del tempo attraverso dei "mini-obiettivi" quotidiani.

Conservare una vita sociale

Quindi non è possibile andare al cinema o incontrare gli amici per cena, è però possibile ancora "incontrarsi" in un modo diverso.

Utilizzare i servizi di streaming video in tempo reale, come FaceTime, Zoom o Skype, per chattare con amici, colleghi e persone care, aiuta molto tenendo in contatto con il "mondo esterno" e far sentire anche la propria piccola casa molto più grande.

Connettersi con altri che si trovano in una situazione simile può aiutare a sentire che non si è soli. Condividere pensieri, emozioni e sfide con gli altri può aiutarti a capire che ciò che si sente è normale e favorisce la ripresa dei contatti alla ripresa sapendo che la prudenza è necessaria.

Da questo è possibile imparare a continuare a comportarsi com'è necessario finché sarà necessario, senza mettersi in pericolo.

Rimanere in contatto con gli altri può anche aiutare a trovare soluzioni creative al problema presente e a quelli che verranno nell'immediato dopo la riapertura ma anche nella vita successiva. Inoltre, confrontarsi non fa sentire soli e permette di sviluppare il proprio lato creativo.

Usare il tempo in isolamento può essere utilizzato per riprendere le attività creative mettere in pausa per gli impegni della vita e del lavoro. Trascorrere del tempo in attività creative mantiene occupata la mente ravvivando memoria, attenzione e concentrazione. Mantenere la mente occupata può inoltre aiutare a scacciare i sentimenti di noia o irrequietezza e far passare il tempo più rapidamente.

Ritagliarsi un po' di tempo per se stessi

Se si vive con altri, le sensazioni causate dalla *cabin fever* possono essere anche molto intense. I genitori hanno delle responsabilità nei confronti dei bambini e i partner hanno delle responsabilità reciproche ma ciò non significa che non si abbia diritto a ritagliarsi un po' di tempo per se stessi.

Concedersi del tempo "privato", "lontano" dagli altri è necessario per rilassarti.

Come fare? Basta trovare un posto tranquillo dove leggere un libro, meditare o ascoltare un po' di musica.

Fare attività fisica

La ricerca ha dimostrato che le persone che fanno esercizio fisico regolarmente sono meno inclini all'ansia rispetto alle persone che non lo fanno, perché l'attività fisica riduce gli ormoni dello stress come il cortisolo.

Allo stesso tempo, l'esercizio fisico fa sì che il cervello rilasci endorfine che migliorano l'umore e danno una sensazione generale di benessere.

Anche dopo la riapertura se per qualunque motivo non è possibile uscire, si può fare un allenamento a casa usando solo il tuo peso corporeo o semplici attrezzature, come manubri o elastici.

È possibile trovare dei tutorial di allenamento on-line su YouTube e attraverso varie App.

Rilassarsi

Non è necessario pianificare ogni minuto di ogni giorno trascorso a casa. Bisogna concedersi tempo per riposare e per rilassarti.

Lo Yoga, la respirazione profonda e gli esercizi di rilassamento possono aiutare a mantenere sentirsi meglio e a controbilanciare sentimenti di isolamento, frustrazione o noia.

Come si può affrontare la *cabin fever* appena è possibile uscire?

Poiché la *cabin fever* non è una condizione psicologica riconosciuta, non esiste un "trattamento" standard. Tuttavia, i professionisti della salute mentale riconoscono che i sintomi sono molto reali.

Trovare modi significativi per coinvolgere la mente e occupare il tempo può aiutare ad alleviare l'angoscia e l'irritabilità causata dalla *cabin fever*.

1. Trascorrere del tempo all'aperto
2. Molti studi dimostrano che il tempo trascorso in natura è tempo ben speso per la salute mentale.
3. Trascorrere del tempo all'aperto non solo migliora la tua funzione cognitiva, ma può anche: migliorare l'umore, alleviare lo stress, aumentare la sensazione di benessere

Quando è necessario chiedere aiuto ad uno specialista?

La *cabin fever* è spesso una sensazione fugace, può rendere irritabili o frustrati per alcune ore, per superarla può essere sufficiente parlare al telefono o in videochiamata con un amico o trovare un impegno anche momentaneo (faccende domestiche, riparazioni, riordinare, etc).

A volte, tuttavia, i sentimenti possono diventare più forti e nessun rimedio messo in atto è efficace per contrastare i sentimenti di isolamento, tristezza, malinconia o depressione.

Inoltre, se il tempo al chiuso è prolungato da ragioni esterne come il maltempo, la neve, un'alluvione o una situazione di emergenza dichiarata dalle autorità (non solo sanitaria), ansia e paura sono inevitabili.

L'ansia può essere uno dei primi sintomi della *cabin fever*. Se i sintomi peggiorano, è bene prendere in considerazione di contattare uno psichiatra o un'analista per capire cosa sta accadendo e identificare i modi per superare l'ansia e /o la depressione.

Naturalmente, se ci si trova in isolamento è possibile contattare gli specialisti della salute mentale (psichiatri, psicoanalisti, psicologi) collegandosi on-line in attesa d'incontrarsi allo studio.

L'isolamento non è una condizione "naturale" poiché le persone sono esseri "sociali", hanno bisogno di stare compagnia, di sentire la vicinanza affettiva, di scambiare pensieri e sentimenti, di giocare e divertirsi, di vivere la convivialità.

La mancanza di rapporti sociali può rendere difficile rimanere a casa per lunghi periodi di tempo, ancora di più per chi vive da solo o lontano dai propri familiari.

Tuttavia, sia che si sia chiusi a casa per evitare i pericoli di un grave maltempo o per seguire le linee guida per ridurre al minimo la diffusione di una malattia, stare a casa è importante per se stessi e per la propria comunità.

Com'è altrettanto importante seguire le indicazioni delle autorità quando l'isolamento "protettivo" sarà terminato.

BIBLIOGRAFIA

1. Bratman GN, et al. (2019). Nature and mental health: an ecosystem service perspective. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC31355340/
2. Cures for COVID-19 cabin fever. (2020). health.clevelandclinic.org/cures-for-covid-19-cabin-fever/
3. De Moor MHM, et al. (2006). Regular exercise, anxiety, depression and personality: A population-based study. DOI: 10.1016/j.jypmed.2005.12.002

4. Ron Alexander (2004-02-03). "Reports From the Bunkers, by Some Survivors; Homebound and Happy". New York Times.
5. Kehoe, J. P.; Abbott, A. P. (1975-02-01). "Suicide and Attempted Suicide in the Yukon Territory". Canadian Psychiatric Association Journal. 20 (1): 15–23.
doi:10.1177/070674377502000104. ISSN 0008-4824. PMID 1122468.
6. Berman, Marc G.; John Jonides; Stephen Kaplan (2008-02-18). "The Cognitive Benefits of Interacting With Nature" (PDF). Psychological Science. 19 (12): 1207–1212. CiteSeerX 10.1.1.514.3676. doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x. PMID 19121124.
7. Rosenblatt, Paul C.; Anderson, Roxanne Marie; Johnson, Patricia A. (June 1984). "The Meaning of "Cabin Fever"". The Journal of Social Psychology. 123 (1): 43–53.
doi:10.1080/00224545.1984.9924512. ISSN 0022-4545.
8. Christensen, Russ; Dowrick, Peter W. (1983). "Myths of mid-winter depression". Community Mental Health Journal. 19 (3): 177–186. doi:10.1007/bf00759551. ISSN 0010-3853.
9. Rohan, Kelly J. (September 2008), "Symptoms, Prevalence, and Causes of SAD", Coping with the Seasons: Workbook, Oxford University Press, pp. 7–16,
doi:10.1093/med:psych/9780195341379.003.0002, ISBN 9780195341379



Dr. Adelia Lucattini

Psichiatra, Neurologo, Psicoterapeuta

Vai all'articolo:

<https://www.medicitalia.it/blog/psichiatria/8575-che-cos-e-veramente-la-cabin-fever.html>