

Tutte le persone hanno bisogno di un "knuffelcontact"

Chiara Nava

Il Belgio in questo momento sta vivendo la **seconda ondata di Coronavirus** ed è pronto per un **nuovo lockdown**. Prima, però, ha voluto istituire la figura del "knuffelcontact", ovvero il compagno di coccole, che può essere un aiuto davvero importante per mantenere la salute mentale delle persone durante il blocco.



Il compagno di coccole in Belgio

La scelta di istituire il compagno di coccole è stata del primo ministro belga **Alexander De Croo** che, comunicando il lockdown, ha voluto dare una possibilità in più alle persone per non restare da sole. *"Il nostro Paese è in uno stato di emergenza, in molti ospedali le capacità sono già superate e per questo dobbiamo invertire la curva. L'unica risposta è tutelare il sistema sanitario e per farlo bisogna evitare il più possibile ogni contatto fisico"* ha spiegato. *"Ogni membro della famiglia ha diritto a un 'compagno di coccole'. Le famiglie dovrebbero invitare a casa un solo 'knuffelcontact' alla volta. Non si può ricevere un'altra visita a casa. C'è un'eccezione per le persone che vivono da sole: possono invitare una persona oltre al loro contatto di coccole, ma non contemporaneamente"* ha aggiunto il primo ministro. Misure del genere erano già state introdotte in **Olanda** e nel **Regno Unito**. Un nuovo lockdown potrebbe essere particolarmente pesante, in particolar modo per le persone sole.

Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychanalytical Association, ha spiegato che nel 2020 la depressione è stato il disturbo mentale più diffuso al mondo. Il **Covid** e il **lockdown** hanno aumentato i disturbi psicologici, soprattutto legati all'**ansia** e alla **depressione**, più frequenti nelle donne. L'isolamento sociale è un fattore di rischio per queste patologie, ma può comportare anche malattie fisiche, come ipertensione e malattie cardiovascolari. La decisione del Governo olandese, tenendo conto di questi aspetti, è assolutamente in linea con gli studi scientifici. La questione non si basa solo sul **contatto fisico**, ma sulla **presenza di una persona accanto** per compagnia. Le coccole sono indispensabili per le persone e questo tipo di stimolazione può portare grandi benefici a livello emotivo. Il compagno di coccole istituito in Belgio può donare benessere e sicurezza a tutte le persone che affrontano il lockdown.

Vai all'articolo:

<https://www.msn.com/it-it/salute/medicina/tutte-le-persone-hanno-bisogno-di-un-knuffelcontact/ar-BB1aRRwd>