

12 GENNAIO 2021

ESCLUSIVO: DALLA PSICHIATRA LUCATTINI LA “ROADMAP” PER GESTIRE L’ANSIA DA PANDEMIA



ROMA – La paura del Covid-19 e l’ansia ad essa collegata, può colpire chiunque, anche chi non è stato coinvolto direttamente, ma esposto al racconto di amici o persone care, provocando improvvisa e inaspettata paura con ansia e talvolta fobie più visibili nei bambini, ma che non risparmiano adulti e adolescenti.

A CURA DI MARIALUISA ROSCINO

L’Organizzazione Mondiale della Sanità ha inserito nel 2020 la pandemia da Covid-19 tra le cause di depressione disturbi psicologici post-traumatici, insieme alle calamità naturali ed altri eventi gravi quali la guerra, gli attacchi terroristici, le violenze di genere.

Contrariamente a quanto si crede il “Disturbo Post Traumatico da Stress” può insorgere non soltanto subito dopo una catastrofe ma anche col prolungarsi di una situazione percepita come pericolosa e di cui non si riesce a conoscere o prevedere la conclusione. Il prolungarsi della preoccupazione per la propria salute e per la propria vita, assistere o venire a conoscenza della malattia o della morte di persone care o di conoscenti, possono far comparire ansia, insonnia e depressione. Questi disturbi possono manifestarsi dopo qualche settimana ma anche o a distanza di sei-otto mesi dall’inizio dell’ evento scatenante.

Abbiamo così chiesto alla Dott.ssa Adelia Lucattini, che tipo di trauma può in particolare, provocare la pandemia Dott.ssa Lucattini può spiegarci quali sono i principali timori che le persone avvertono in questo periodo di emergenza Covid?

La paura della malattia e della morte, anche se la paura principale che le persone riferiscono è di contagiare le persone che amano. Difficilmente il primo pensiero è quello di potersi ammalare, soprattutto negli adolescenti per le loro naturali difese psichiche contro il dolore.

Il veder “cadere ammalate” persone che si conoscono, attiva la paura inconscia di perdere insieme alla salute e agli affetti, anche le proprie certezze. Facendo un paragone con la paura che insorge dopo un terremoto, la paura è che possano crollare le proprie “mura interne”, le sicurezze date dagli affetti più cari, dal lavoro, dalle relazioni sociali, dalle amicizie. Questa situazione psicologica coinvolge inconsciamente anche le “difese” psichiche con l’inevitabile timore che possano cedere e non proteggere dalle difficoltà. Il ricovero in ospedale quando è necessario, porta il paziente lontano dalla propria casa che per tutti costituisce un “rifugio” e una roccaforte sia fisica che mentale. L’ospedalizzazione quindi, lascia un segno a livello psicologico anche dopo la dimissione e la guarigione, per diversi mesi infatti, rimane la preoccupazione di non recuperare la piena efficienza, di potersi riammalare o che la propria vita possa non essere più quella di prima. La pandemia provoca un terremoto interiore, la realtà e l’ambiente in cui si vive, per molto tempo non è più sentito come sicuro poiché non è più inviolabile. La presenza del Covid-19 ha provocato a livello collettivo una situazione d’incertezza legata alla difficoltà di fare previsioni sul futuro, poiché inibisce a livello psichico la “predittività”, mentre d’altra parte, l’invisibilità dell’agente infettante attiva delle ansie persecutorie più o meno importanti. Cosa rende la pandemia un evento traumatico e che tipo di reazioni provoca?

La pandemia è traumatica poiché inaspettata, non controllabile e non prevedibile. Poiché non immaginabile in anticipo, coglie la mente impreparata e oltre a non averla prefigurata manca l’esperienza personale o il racconto dell’esperienza fatta da altri, ad esempio della pandemia da “spagnola” che ha provocato cinquanta milioni di morti tra il 1918 e 1920. Le reazioni individuali possono essere molto diverse, in base all’età, allo stato psicologico in cui ci si trova, alla situazione personale e familiare, all’entità dell’esposizione alla pandemia non solo in modo diretto ma anche attraverso i Media, e in particolare varia molto se siano perse persone care o conoscenti diretti. Una situazione inevitabilmente allarmante e che può generare confusione per perdita dei ritmi abituali, dei punti di riferimento spaziali (smart working) e della consueta socialità. La reazione iniziale può essere di panico e terrore, in alcuni di fiducia che tutto passerà presto. Col tempo si possono insinuare agitazione con bisogno impellente di uscire anche se vietato per scaricare la tensione; oppure si può manifestare un “blocco” sia fisico che mentale che impedisce di uscire anche se permesso e di reagire adottando le misure necessarie, ormai note, di prevenzione del contagio. Dopo i primi momenti di terrore o “arresto”, compare l’ansia che può essere anche molto intensa e perdurare a lungo. In alcuni casi si possono avere attacchi di panico, insonnia, incubi e infine depressione. I sintomi depressivi possono manifestarsi come un’improvvisa “caduta” depressiva chiaramente percepibile oppure come un lento “scivolamento” con sintomi sfumati più difficili da cogliere.

Che cosa è possibile fare per contrastare il disagio e i disturbi?

Sia nei primi momenti, che successivamente è sempre di grande aiuto avere la possibilità di essere ascoltati. Le persone quando si sentono in difficoltà solitamente hanno ancora più bisogno di parlare del solito, è anche possibile però che qualcuno non riesca ad esprimere quello che sente, in questo caso è importante un ascolto professionale quale quello di uno psicoanalista poiché riesce anche a tollerare i silenzi e attribuire loro un significato dando parole all’ancora indicibile, in attesa che il paziente possa esprimere da solo quello che sente. In alcune situazioni potrebbe essere utile anche una consulenza con uno psichiatra per un eventuale trattamento farmacologico. Qualora ci fosse necessità di un percorso psicoanalitico e/o di un trattamento farmacologico, non c’è mai nulla di cui essere imbarazzati, chiedere aiuto nel momento del bisogno è espressione di essere in contatto con se stessi, di forza interiore, di fiducia nella possibilità di uscirne e di potercela fare.

Quale può essere una “roadmap”, una tabella di marcia, per gestire la paura e l’ansia da pandemia?

1-Comprendere

La condivisione che quanto sta succedendo è un evento straordinario che disorienta e spaventa è fondamentale. Sentirsi compresi e condividere le emozioni che suscita sono di grande aiuto.

Il terrore s’insinua laddove non arriva la capacità di comprendere, poiché capire le situazioni e se stessi aiuta a contenere le emozioni negative.

2- Consolare

Dopo il primo momento in cui si avverte il bisogno di essere accolti e assistiti nei bisogni psicologici e materiali, molte persone stanno attraversando anche difficoltà economiche a causa della pandemia, si può sentire la necessità di essere consolati per il dolore che si prova, per la lontananza forzata dalle persone che si amano e anche per la perdita di persone care.

3- Informarsi

È particolarmente importante informarsi su che cosa sia una pandemia e in particolare questa pandemia da Covid-19 avendo come riferimento la documentazione ufficiale del Ministero della Salute o dell'Organizzazione Mondiale della Sanità facilmente reperibile su internet. Spiegare quali siano le norme di prevenzione (maschere, distanziamento fisico, pulizia delle mani, evitare assembramenti, etc.), che cos'è la quarantena e l'isolamento domiciliare, a che cosa servono, quanto durano, perché aiutano a stare bene. Inoltre, chi sono e cosa fanno i medici. Questi racconti rendono "familiare" una situazione insolita e sconosciuta, anche per quanto riguarda l'organizzazione delle cure, capitata improvvisamente e che ha stravolto o può stravolgere la loro vita.

4-Rassicurare. La presenza degli amici che possano aiutare nei momenti più difficili e di "esperti", di specialisti, medici e psicoanalisti a cui rivolgersi in caso di bisogno, sono fattori determinanti nella prevenzione e nella cura delle crisi ansiose o dei momenti di depressione.

Sapere di avere una rete di persone su cui poter contare e che ci sono specialisti in grado di fornire aiuto, è sempre molto rassicurante.

5- Parlare della paura di rimanere soli anche con i bambini e gli adolescenti

La comprensione emotiva quindi deve essere sempre accompagnata, al momento giusto, da spiegazioni che facilitino la comprensione razionale di quanto accaduto, l'elaborazione e l'accettazione, soprattutto con i bambini e gli adolescenti.

I bambini in un primo momento potranno avere reazioni inattese, rimanere in silenzio un po' attoniti e i genitori avere l'impressione di non riuscire ad essere efficaci, ma la mancanza di risposta non significa che non capiscano. Poiché i bambini ricordano tutto, i discorsi sentiti torneranno loro in mente e li aiuteranno nei momenti di difficoltà facendoli sentire loro in compagnia dei genitori.

6- Allontanare i sensi di colpa

È importante che sia chiaro che avere paura è normale e che essere depressi non è un difetto del carattere, una colpa o una debolezza. Sentirsi in colpa e non riuscire a parlarne, può essere invece causa di disturbi ansioso-depressivi anche futuri, a pandemia finita.

7- Mantenere sempre i contatti con parenti lontani e amici

Per telefono, in videochiamata o scrivendosi aiuta a non sentirsi isolati, a continuare a stare in rapporto con le persone care e che ci interessano nell'attesa di poter riprendere le normali attività di sempre, come prima, lavoro, scuola, sport, musica e rivedere amici, insegnanti, mister, coach, fa sentire che tutto va avanti e aiuta a sopportare le difficoltà, l'attesa e i sacrifici ancora necessari prima di poter tornare alla normalità.

8 – Vivere il presente facendo anche progetti per il futuro

Come è importante vivere l'oggi, trovando una cosa, un episodio, un incontro positivo da valorizzare, è altrettanto importante tenere attiva la fantasia e l'immaginazione divertendosi a progettare il futuro, proiettandosi oltre il termine della pandemia. Vivere il presente gustandosi le piccole cose della vita quotidiana magari tendo un diario, come un "diario di bordo", e allo stesso tempo giocare creativamente con la fantasia, sono attività necessarie per la mente: tengono legati alla realtà, danno sollievo, alleggeriscono, mantengono lo spirito e la mente attiva e sono antidepressive!

Vai all'articolo:

<https://www.ilmediterraneo.online/2021/01/12/esclusivo-dalla-psichiatra-lucattini-la-roadmap-per-gestire-lansia-d-a-pandemia/>