

# COME AFFRONTARE UNA SITUAZIONE DI EMERGENZA E COMBATTERLA

*A cura di Paola Mencarelli – psicoterapeuta*

Come tutto ciò che non conosciamo il nuovo coronavirus COVID-19, crea forte stress soprattutto in chi si trova ad affrontarlo in prima linea.

In questo periodo siamo tutti chiusi in casa impegnati a combattere un fenomeno invisibile che crea stress, ansia, panico.

Queste risposte sono la conseguenza della ricerca di un adattamento ad una situazione di costrittività che ci è stata imposta ma possono comportare anche conseguenze come iperattività, aggressività, disturbi del sonno, ansia generalizzata.

*Come possiamo combattere queste reazioni?*

Possiamo cominciare a comprendere come funzioniamo, come gli individui vivono una situazione di emergenza, come quella del coronavirus per esempio.

In una situazione di emergenza si attivano risposte allo stress a livello fisiologico, ciò significa che il sistema nervoso, endocrino ed immunitario, avviano risposte emozionali e comportamentali per fronteggiare la situazione.

In un primo momento il nostro sistema psico-corporeo si accelera perché sente minacciata la propria sopravvivenza, non c'è tempo per pensare altrimenti potrebbe emergere la paura e il panico.

Il corpo si irrigidisce, utilizza la difesa primitiva dell'immobilità, per difendersi dai colpi e il dolore fisico viene difficilmente percepito.

L'immobilità serve anche a preparare l'organismo alla fuga dalla situazione critica.

Successivamente all'uscita dal pericolo il corpo rallenta, l'adrenalina crolla causando la sensazione di stanchezza e paura, mentre la pressione sanguigna torna normale, a volte subentra anche un pianto liberatorio della tensione.

Spesso riteniamo che le emozioni ostacolano i processi di pensiero, invece, proprio grazie alle emozioni l'organismo riesce a riconoscere istintivamente ciò di cui necessita per sopravvivere e può guidare il corpo a raggiungerle, aumentando la possibilità di conservazione e benessere.

Queste risorse se da un lato hanno un forte valore adattivo a fronte di uno stress improvviso, dall'altro possono comportare effetti negativi sulla salute soprattutto se la situazione di emergenza implica uno stress che si protrae nel tempo.

Gli effetti negativi più comuni comprendono:

- Reazioni emozionali: rabbia, terrore, senso di colpa, irritabilità, impotenza, ansia, apatia, paura;
- Reazioni cognitive: problemi di concentrazione e della memoria, confusione, calo dell'autostima, pensieri e ricordi intrusivi, preoccupazioni persistenti;
- Reazioni fisiche: affaticamento, insonnia, disturbi del sonno, iperattività, problemi gastrointestinali, calo dell'appetito;
- Reazioni interpersonali: ritiro sociale, aumento dei conflitti.

La maggior parte delle persone che sperimenta tali risposte stressanti si riprende senza

bisogno di aiuto dai 6 ai 12 mesi dal termine dell'emergenza, tuttavia se l'evento è stato grave o ha minacciato la loro sopravvivenza o quella dei familiari, possiamo avere una manifestazione traumatica e necessitare di un intervento terapeutico per poterla elaborare e superare, recuperando quindi la condizione psichica originaria.

Molto dipende dalle risorse di cui si dispone nello specifico periodo di vita, dalla familiarità con eventi traumatici e stressanti (per es. i nonni che hanno vissuto il periodo di guerra solitamente sono più resistenti nelle situazioni critiche) e dalla possibilità di condividere con altri il proprio vissuto traumatico, ciò può agevolare notevolmente il processo di assimilazione, ovvero l'integrazione dell'aspetto cognitivo ed emotivo in cui la persona arriva ad imparare a convivere con l'accaduto accettandolo.

Ogni emozione, specialmente se negativa, è più grande di quella che appare se non è condivisa. Per questo motivo alcune persone dopo aver subito uno stress o un trauma tendono ad evitare ciò che li può disturbare come letture, ascolto di fatti simili o testimonianze simili alla loro o rifiutare ricordi o immagini intrusive.

Al contrario è importante in questi casi ampliare, anziché ridurre, la propria rete di sostegno e conoscenza per avere intorno un clima solidale, comprensivo e di condivisione dei propri vissuti.

Infatti è stato dimostrato che negli eventi traumatici che colpiscono una comunità la condivisione delle risorse e dei vissuti dolorosi permette di elaborare l'evento elevando progressivamente la propria soglia di tolleranza nei confronti di ciò che genera incertezza, insicurezza e senso di imprevedibilità.

### **Consigli utili per fronteggiare la paura in questo periodo**

(Estratto da [VADEMECUM PSICOLOGICO CORONAVIRUS PER I CITTADINI](#) del Consiglio Nazionale degli psicologi)

*La paura è un'emozione potente e utile. È stata selezionata dall'evoluzione della specie umana per permettere di prevenire i pericoli ed è quindi funzionale a evitarli.*

*Però funziona bene se è proporzionata ai pericoli. Così è stato fino a quando gli uomini avevano esperienza diretta dei pericoli e decidevano volontariamente se affrontarli oppure no. Oggi molti pericoli non dipendono dalle nostre esperienze. Ne veniamo a conoscenza perché sono descritti dai media e spesso distorti dai messaggi che circolano sulla rete. Ecco alcune indicazioni per adottare atteggiamenti protettivi e responsabili.*

### **INDICAZIONI ANTI-PANICO**

#### **1. La curva della paura.**

*Il rapporto tra efficienza dei nostri comportamenti e paura è descritto da una curva a forma di gobba di cammello: sottovalutare il problema non è efficace, porta a comportamenti inadeguati, sopravvalutarlo ha lo stesso risultato: molta paura ma poca efficienza. La giusta considerazione del pericolo ci aiuta ed aumenta il nostro "quoziente di resilienza".*

#### **2. Attenersi ai fatti, cioè al pericolo oggettivo.**

*Il Coronavirus è un virus contagioso ma come ha sottolineato una fonte OMS su 100 persone che si ammalano la maggior parte ha solo problemi lievi. Le misure collettive eccezionali scaturiscono dalla esigenza di arginare l'epidemia, perché la quota di persone che ha problemi più seri diventa importante e difficilmente gestibile se i contagiati sono molti.*

3. **Farsi prendere dal contagio collettivo del panico ci porta a ignorare i dati oggettivi e la nostra capacità di giudizio può affievolirsi.** Molti provano ansia e desiderano agire e far qualcosa pur di far calare l'ansia, e questo può generare stress e comportamenti irrazionali e poco produttivi. Pur di fare qualcosa, spesso si finisce per fare delle cose sbagliate e a ignorare azioni protettive semplici, apparentemente banali ma molto efficaci, come quelle suggerite dalle Autorità sanitarie.

4. Troppe emozioni impediscono il ragionamento corretto e frenano la capacità di vedere le cose in una prospettiva giusta e più ampia, allargando cioè lo spazio-tempo con cui esaminiamo i fenomeni. E' difficile controbattere le emozioni con i ragionamenti, però è bene cercare di basarsi sui dati oggettivi. La regola fondamentale è **l'equilibrio tra il sentimento di paura e il rischio oggettivo.**

5. Siamo preoccupati della vulnerabilità nostra e dei nostri cari e cerchiamo di renderli invulnerabili. Ma **la ricerca ossessiva dell'invulnerabilità è contro-produttiva perché ci rende eccessivamente paurosi, incapaci di affrontare il futuro perché troppo rinchiusi in noi stessi.**

### **BUONE PRATICHE PER AFFRONTARE IL CORONAVIRUS**

#### **1. Evitare la ricerca compulsiva di informazioni, usare e diffondere fonti informative affidabili**

Riduci la sovraesposizione alle informazioni dei media e dei social. Una volta acquisite le informazioni di base, è sufficiente verificare gli aggiornamenti sulle fonti affidabili. Si hanno così tutte le informazioni necessarie per proteggersi, senza farsi sommergere da un flusso ininterrotto di "allarmi ansiogeni".

- Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

- Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

#### **2. Un fenomeno collettivo e non personale**

Il Coronavirus non è un fenomeno individuale. Ci dobbiamo proteggere come collettività responsabile. L'Istituto Superiore di Sanità indica semplici azioni di prevenzione individuale (<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>).

L'uso regolare di queste azioni elementari riduce significativamente i rischi di contagio per sé, per chi ci è vicino e per la collettività tutta.

#### **3. Agisci collettivamente e responsabilmente per un fenomeno collettivo**

Anche se tu ti sei fatto un'idea corretta del fenomeno è bene cercare di aiutare gli altri raccontando in parole semplici le raccomandazioni qui elencate. Puoi fornire le semplici informazioni sopra indicate, ragionando con calma e pazienza invece di ignorare o, peggio, disprezzare chi non sa e si rifiuta di pensare.

**Agire tutti in modo informato e responsabile e aiutarsi reciprocamente a farlo, aumenta la capacità di protezione della collettività e di ciascuno di noi.**

Estratto da VADEMECUM PSICOLOGICO CORONAVIRUS PER I CITTADINI del Consiglio Nazionale degli psicologi.

# LA PERCEZIONE DEL RISCHIO OGGETTIVO E SOGGETTIVO

*A cura di Paola Mencarelli – psicoterapeuta*

Nell'epoca del coronavirus siamo chiusi in casa perché esiste un rischio di contagio, ma non tutti reagiamo allo stesso modo di fronte a questo rischio: alcuni escono tranquillamente senza mascherina, altri sono talmente tanto protetti da dispositivi da non riuscire neanche a respirare.

Quindi un rischio oggettivo (coronavirus) viene percepito in modo soggettivo dai diversi individui.

## **Cosa è un rischio oggettivo?**

Il rischio è la probabilità di accadimento di un evento in grado di provocare determinate conseguenze, caratterizzate da uno specifico danno.

Spesso viene utilizzato come sinonimo di pericolo, che invece è la proprietà intrinseca di un oggetto o di un'attività di creare un danno (es. una lama affilata, una fiamma).

Per esempio: quando attraversiamo la strada (Pericolo), corriamo il rischio di essere investiti e di essere feriti (Danno), ma abbiamo maggiore probabilità di correre il rischio di essere investiti se attraversiamo con il semaforo rosso.

Dunque qualunque attività quotidiana, anche attraversare una strada, è soggetta a rischi, perciò possiamo distinguere un rischio reale o oggettivo (la strada) e un rischio soggettivo o percepito dalle persone che la attraversano, le quali orienteranno i propri comportamenti in relazione alla loro percezione del rischio stesso (attraversare con il rosso è un rischio ma se penso di essere veloce attraverso correndo il pericolo).

Quando si fa riferimento al rischio percepito dagli individui, parliamo di rischio soggettivo, nel quale l'entità delle conseguenze di determinati eventi, o comportamenti, può essere stimata diversamente dai diversi individui in relazione al processo utilizzato per calcolarne la stima.

Nella persona la percezione del rischio implica l'analisi razionale ed emozionale dell'evento pericoloso e le sue possibili conseguenze immediate e future.

La percezione del rischio è il risultato di una interpretazione soggettiva della realtà che dipende da un insieme di fattori che non sempre conducono ad una corretta percezione dei rischi, infatti l'esperienza diretta di un evento catastrofico può aumentare la percezione del rischio, producendo anche una generalizzazione dello stesso (es. aver subito un incidente può amplificare la percezione dei rischi alla guida).

Per comprendere questi meccanismi di giudizio, la psicologia della salute studia le variabili che influenzano la percezione e la valutazione del rischio e la relazione fra percezione del rischio e comportamenti di salute.

Secondo alcuni studi, l'aspetto centrale per l'adozione di comportamenti di salute è la valutazione della gravità delle conseguenze, per esempio le persone tendono a sopravvalutare gli omicidi, le inondazioni e gli incidenti aerei, ma tendono a sottovalutare i rischi legati alle cardiopatie, all'asma, alle allergie e alle malattie sessualmente trasmissibili.

Inoltre, il rischio viene percepito tale quando da potenziale diventa effettivo, questo significa che gli individui sono propensi a prendere in considerazione il pericolo di un

disastro solo quando diventa reale; sottovalutando la potenziale minaccia quanto è ancora possibile impegnarsi per attività di prevenzione, come spesso accade nelle inondazioni.

Anche la volontarietà di assunzione del rischio è soggettiva, infatti le persone possono ritenere accettabili comportamenti che mettono a rischio la salute personale (tabagismo, esposizione a sostanze, ecc.) ma protestano quanto questi rischi sono imposti dall'esterno, come l'inquinamento.

La propensione all'assunzione di un rischio volontariamente, spesso sottostimando il rischio stesso, dipende dalla sensazione di poter influire personalmente sugli eventi. Le persone con comportamenti ad alto rischio, generalmente si sentono maggiormente sicure di sé, nutrono molta fiducia nelle proprie capacità, percepiscono i rischi per ignorarli o minimizzarli, desiderano il controllo su di sé e sugli altri, assenza di malattie e altri danni provocati dall'esposizione al pericolo.

Al contrario le persone con comportamenti a basso rischio appaiono più interessate e impegnate al mantenimento del proprio benessere, sono più ottimisti e solidali verso la famiglia e la comunità di appartenenza, sono più attenti al proprio futuro e a quello delle generazioni future.

In conclusione la percezione e la propensione all'accettazione del rischio sono processi che mutano in relazione alle situazioni e sono influenzati dal proprio stato emotivo, dalla propria esperienza, dal contesto socio culturale di riferimento, dalla propria personalità e dalla drammaticità dell'evento catastrofico in corso o potenziale.

**Non sottovalutiamo il rischio Covid-19, seguiamo le azioni di prevenzione individuale riportate dall'Istituto Superiore di Sanità indica (<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>).**

L'uso regolare di queste azioni elementari riduce significativamente i rischi di contagio per sé, chi ci è vicino e la collettività tutta.

- *Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute.*
- *Il lavaggio e la disinfezione delle mani sono la chiave per prevenire l'infezione.*
- *Bisogna lavarsi le mani spesso e accuratamente con acqua e sapone per almeno 20 secondi, fino ai polsi. Se acqua e sapone non sono a portata di mano, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol con almeno il 60% di alcol.*
- *Il virus entra nel corpo attraverso gli occhi, il naso e la bocca, quindi evita di toccarli con le mani non lavate.*
- *Copri bocca e naso se starnutisci o tossisci; usa fazzoletti monouso.*
- *Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate.*
- *Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico.*
- *Contatta il numero verde 1500 se sei tornato dalla Cina da meno di 14 giorni e hai febbre o tosse.*
- *Se stai male e hai sintomi compatibili con il Coronavirus, contatta telefonicamente il tuo medico di base o il 118, senza recarti direttamente in ambulatorio o in Pronto Soccorso (per ridurre eventuali rischi di contagio a terzi o al personale sanitario).*
- *Rispetta rigorosamente solo i provvedimenti e indicazioni ufficiali delle Autorità di Sanità Pubblica: sono una tutela preziosa.*

# RESISTERE AL CORONAVIRUS IN CASA

*A cura di Paola Mencarelli – psicoterapeuta*

In questi giorni la popolazione sperimenta nuove modalità adattive per fronteggiare una emergenza che nell'immaginario collettivo è diventata una guerra contro un nemico invisibile, rendendola in tal modo ancora più spaventosa e minacciosa.

La battaglia contro questo nemico si combatte stando chiusi in casa.

Tutti si soffermano sulle situazioni critiche, legittima azione per rendere le persone consapevoli del rischio, però nessuno sottolinea che noi, persone comuni, stiamo dimostrando una enorme capacità di resilienza.

Siamo resilienti quando sviluppiamo la capacità di adattarci ad eventi stressanti e traumatici per arrivare al nostro obiettivo.

Grazie a questa capacità adattiva e di flessibilità riusciamo a stare chiusi in casa, a volte con coniugi e figli che mettono a dura prova la nostra pazienza, andiamo a fare lunghe file per comprare la spesa per la settimana, passiamo ore di sedentarietà davanti al computer o al televisore, in solitudine o in altri casi senza più un momento di sé nel sovraffollamento di un piccolo appartamento.

In questo scenario abbiamo anche la possibilità di modificarci e di rivedere alcune abitudini, di pensare alle possibilità che non abbiamo mai preso in considerazione, di recuperare il concetto di tempo.

Il tempo che ci manca sempre, una risorsa finita di sole 24 ore, che solitamente riempiamo di attività frenetiche: lavoro, commissioni, palestra, servizio taxi per le attività dei figli, ecc..

Ora che siamo fermi possiamo utilizzare il tempo come una risorsa, dipende da come lo impieghiamo però: se lo riempiamo con pensieri catastrofici che si trasformano in ansie e angosce per la nostra salute e per quella delle persone a noi care, oppure se decidiamo di darci una possibilità di immaginare un futuro e di estraniarci, per programmarlo in relazione a ciò che vogliamo davvero per il nostro benessere e lasciare ciò che è futile. Stare fermi ci può permettere di prendere coscienza della nostra vulnerabilità come esseri umani e perciò prenderci più cura di noi, non solo dal punto di vista fisico ma anche psicologico.

Il tempo in questo modo diventa una risorsa generativa per interrogarsi sulle scelte fatte, le rinunce, rivedere le priorità, ritrovare i desideri che abbiamo messo da parte perché non avevamo tempo ed energia per realizzarli.

Un momento per farsi delle domande che sembrano banali ma che sono basilari per il cambiamento di ognuno:

*Cosa è realmente importante per me?*

*Cosa conta davvero nella mia vita?*

*Cosa voglio?*

*Cosa desidero?*

*Cosa posso fare per realizzare ciò che desidero?*

Potrei scoprire che sono una persona che può dare ancora molto a se stessa, alla propria famiglia e alla collettività.

Per poter garantire un tempo generativo ad ognuno di noi ecco alcuni utili suggerimenti:

- Le emozioni sono umane, quindi è normale avere paura in questo momento.
- Le emozioni negative alimentano stress e angoscia, quindi lasciarle andare senza nasconderle.
- Le notizie non cambiano ogni due minuti, quindi è fondamentale prendersi delle pause dai telegiornali, dai social e fare sempre riferimento a fonti ufficiali, i "sentito dire" o i passaparola, in questo momento non servono a nessuno.
- Mantenere una routine giornaliera con tempi e programmazione di piccole attività (alzarsi, lavorare, leggere, tempo per i figlie, ecc.)
- Riordinare il proprio spazio in relazione ai bisogni attuali.
- Fare esercizio fisico perchè le endorfine che il corpo rilascia in quelle occasioni combattono lo stress
- Mantenere la socialità e i contatti con le persone che ci circondano. I computer e gli smartphone ci permettono anche di poterci vedere con gli amici, di fare un aperitivo o cenare insieme.
- Programmare del tempo per la coppia e/o per i figli e del tempo per i propri piaceri (hobby, letture o semplicemente un bel bagno caldo).
- Ascoltare i propri figli e fare i compiti è una occasione di scambio relazionale e generazionale.

Se nonostante questi piccoli suggerimenti continuate a sentirvi in ansia, o non riuscite a gestire i pensieri negativi, potete telefonare al filo diretto con gli psicologi dell'emergenza, gestito dall'Ordine degli psicologi della Lombardia, attivo dalle 9 alle 18 tutti i giorni  
<https://www.lopsicologotiaiuta.it/>