

# 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.