

Reazioni psicologiche a COVID-19

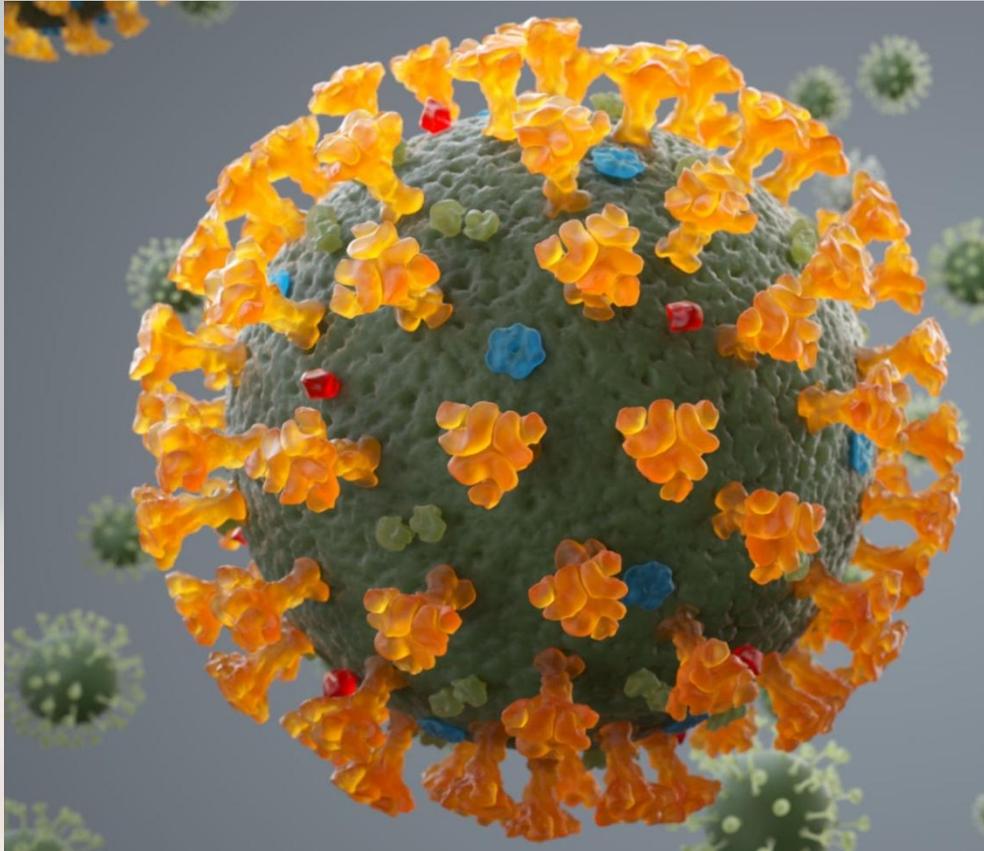
Suggerimenti per la vita quotidiana



Dipartimento di Scienze Psicologiche, della Salute e del Territorio
Università degli studi «Gabriele d'Annunzio» di Chieti-Pescara



Le emozioni sono una componente fondamentale della nostra vita, ci permettono di capire i nostri stati d'animo e quelli degli altri. La paura accomuna tutte le persone e, come le altre «emozioni universali», costituisce un vantaggio per l'evoluzione della nostra specie. Provare paura è utile perché ci difende da potenziali pericoli.



Tra le paure radicate, oggi più che mai possiamo riconoscere la paura per le epidemie. Da diverse settimane siamo esposti quotidianamente alle notizie sul nuovo Coronavirus, e possiamo provare paura, possiamo essere cioè spaventati da queste informazioni. Questa è una risposta adattiva del nostro cervello alle informazioni che riceve.

Inoltre, il sovraccarico di informazioni può costituire una fonte di forte stress. Nella situazione di minaccia rappresentata in questi giorni dal contagio, infine, alle possibili risposte di paura e di stress si aggiunge una condizione di isolamento e di restrizione della vita personale che ci potrebbe rendere ulteriormente ansiosi. Possiamo però imparare a gestire ansia e stress provando a seguire alcune indicazioni.

Mentre la risposta di paura - entro certi limiti - ci tutela, superati questi limiti la stessa risposta diventa controproducente. Assodato che la paura che viviamo è un'utile risposta del nostro cervello alla situazione, possiamo dire che il nostro cervello ci difende da COVID-19, ma noi dobbiamo difendere il nostro cervello da COVID-19.



Conoscere la situazione che stiamo tutti vivendo è un nostro diritto e anche un nostro dovere, al fine di poter contribuire, con i nostri gesti di vita quotidiana, alla battaglia che l'umanità intera è chiamata a combattere contro COVID-19.



L'esposizione mediatica alla quale ci stiamo abituando è spiegata dalla necessità di sapere come evolve la situazione e quali sono i limiti che, volenti o nolenti, tutti siamo chiamati a rispettare per contribuire a questa battaglia.

La ricerca continua di informazioni è una risposta spontanea che mira a mitigare la nostra ansia e la nostra paura. Bisogna tuttavia desistere da questa pratica, che alla lunga non fa altro che accrescere il livello di stress. Basiamo le nostre valutazioni su pochi messaggi, puntuali e chiari, affidandoci a fonti certe e responsabili.

Far diventare questo argomento un pensiero fisso, un'ossessione, ci porta a perdere lucidità e a mettere in atto comportamenti non razionali e perfino dannosi. Conoscere è un dovere, svagarci è nostro diritto. Seguire gli aggiornamenti è utile, inseguire le notizie (spesso false, soprattutto se le fonti non sono attendibili) è un errore.

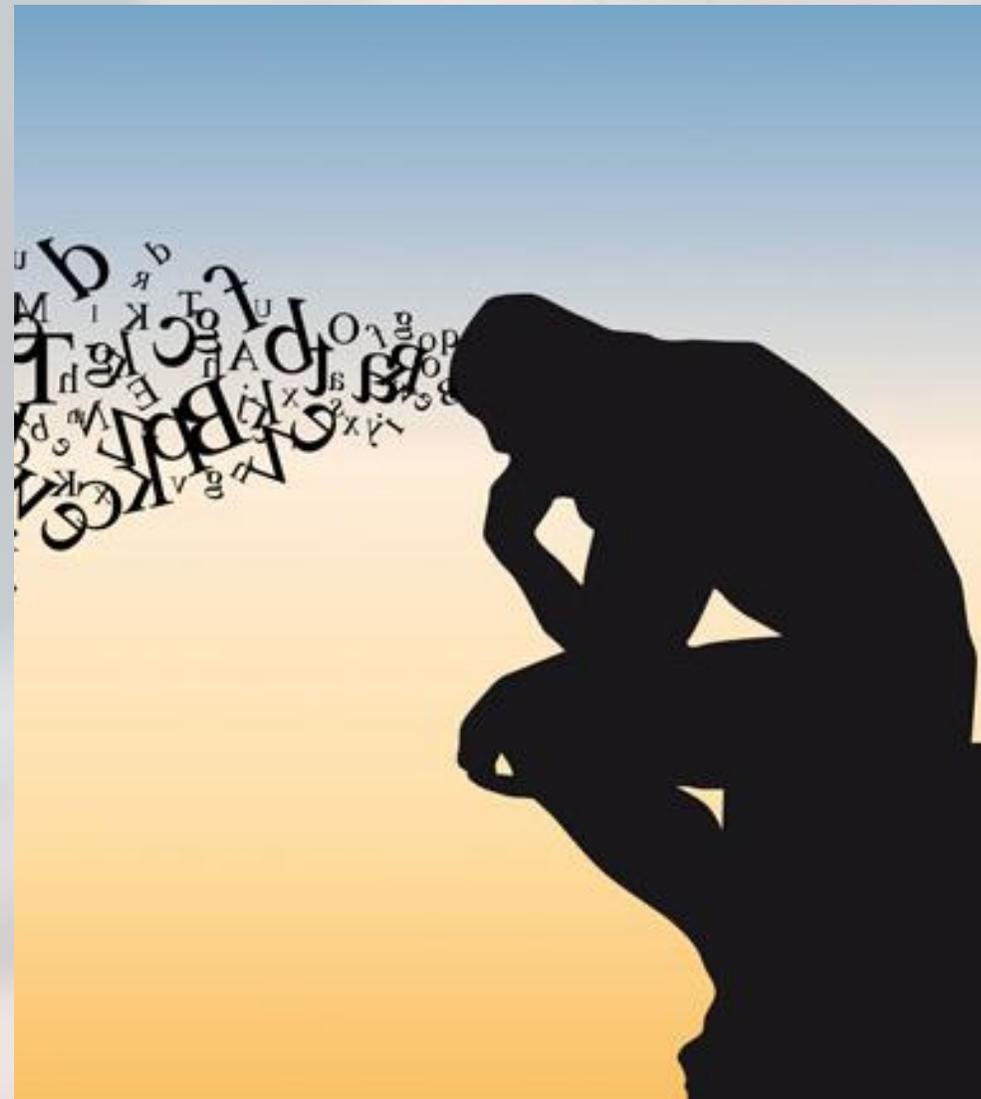
A causa dello stress intenso dovuto al sovraccarico di informazioni, tendiamo a perdere il focus delle comunicazioni che ascoltiamo, rischiando di correre degli errori, quali:

- non ascoltare completamente le informazioni importanti, a causa del fatto che la nostra attenzione viene assorbita dalle informazioni emotivamente più salienti;
- elaborare o ricordare meno informazioni cruciali di quante potremmo;
- interpretare in maniera errata o distorta le comunicazioni ricevute.



Per concludere, potremmo perdere la lucidità e l'approccio logico che invece devono guidare i nostri processi decisionali. È importante quindi attenersi ai fatti, non alle chiacchiere e alla cattiva informazione.

Ci viene inoltre chiesto di rimanere a casa, contingentando le uscite solo per motivi essenziali e/o lavorativi (laddove non assolvibili da casa), ma anche questo può avere un costo psicologico. L'essere costretti tra le mura domestiche, dopo un primo momento di probabile felicità (per tornare alle emozioni universali), potrebbe portarci ad uno stato di rabbia e di paura (riecco le emozioni universali).



Cerchiamo quindi di capire come far fronte a questa situazione, potenzialmente gravosa per la nostra psiche:

- **Informiamoci sulla situazione, ma non abusiamo** di tale informazione;
- Manteniamo il **ritmo abituale di sonno-veglia**: impostiamo la sveglia sul nostro “solito” orario e andiamo a dormire alla “solita” ora;
- Prendiamoci **cura del corpo** come facciamo di solito (vestirsi, lavarsi, radersi, truccarsi, ecc);
- Impegniamo la nostra giornata prefissandoci **obiettivi giornalieri raggiungibili**, ma che non lascino troppo spazio alla noia;
- Visto che svolgiamo il nostro **lavoro da casa**, approfittiamo per smaltire del lavoro arretrato;





- Approfittiamo delle tecnologie disponibili per **mantenere tutti i contatti abituali e significativi**;
- Non rinunciamo a mantenerci in forma: facciamo un po' di **movimento**, anche in casa, e se si ha disponibilità di spazi aperti (giardino, cortile, balcone) approfittiamo per stare un po' all'aria aperta;
- Troviamo un nuovo **hobby**, possibilmente da condividere con le persone che abitano con noi (ascoltare musica, leggere libri, imparare un nuova lingua sono consigli utili per l'umore e per allenare il cervello);
- **Progettiamo il nostro futuro** come abbiamo sempre fatto, magari posticipando di qualche mese gli eventuali impegni già presi;
- Se riteniamo di aver bisogno di un **supporto psicologico**, cerchiamolo senza provare vergogna: è un momento difficile per tutti, ci sono degli specialisti che ci possono aiutare.

Se hai bisogno di supporto psicologico, chiedilo!

Informati, ma non abusare delle informazioni

Mantieni il ritmo abituale di sonno-veglia

Fissa obiettivi giornalieri

Lavora da casa

Mantieni i tuoi contatti

Prenditi cura del tuo corpo

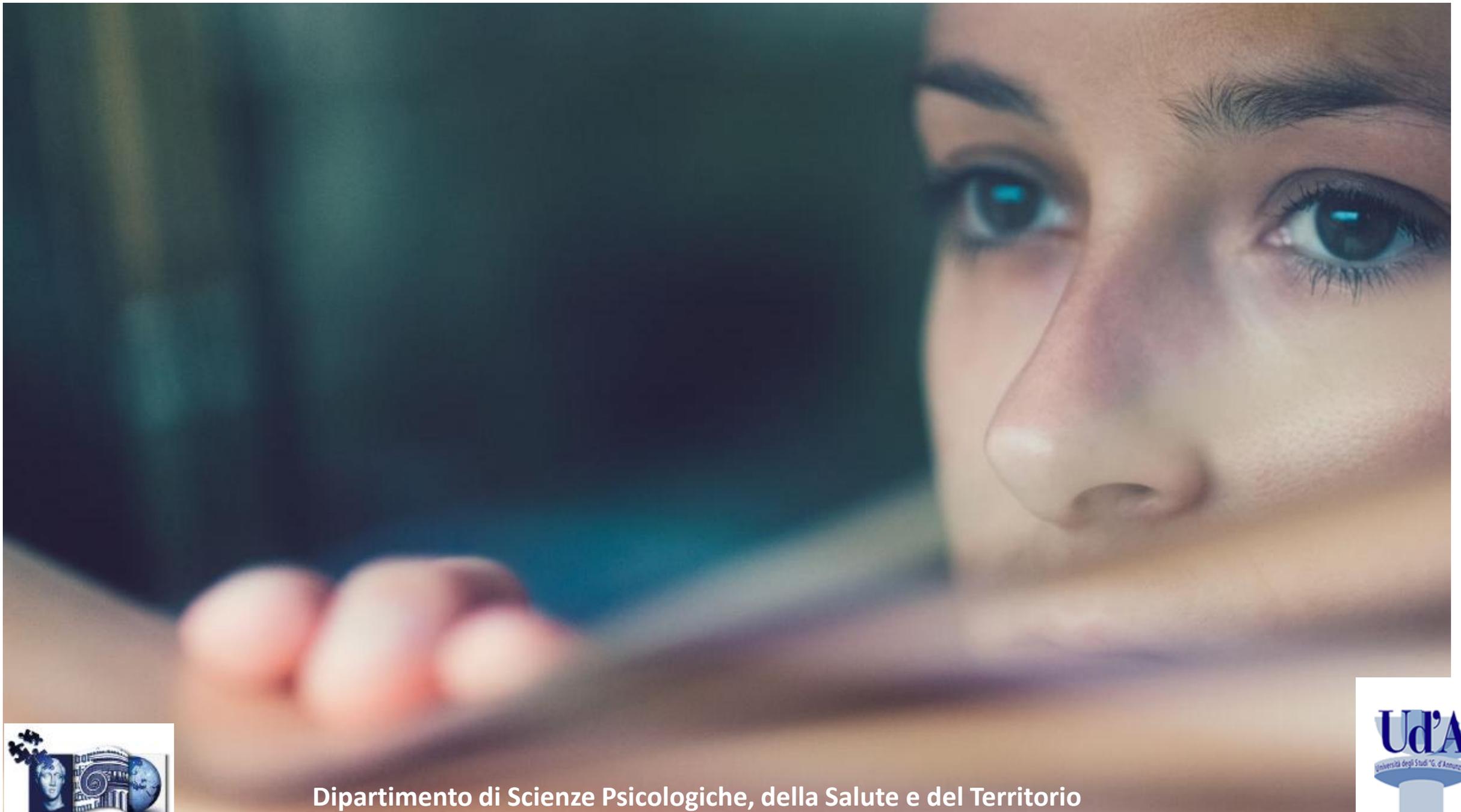


Progetta il futuro

Trova un nuovo hobby

Fai movimento

Difendi la tua mente da COVID-19



Dipartimento di Scienze Psicologiche, della Salute e del Territorio
Università degli studi «Gabriele d'Annunzio» di Chieti-Pescara

