

Gli effetti nascosti del Covid-19

Le conseguenze Sociologiche e Psicologiche della Pandemia: l'isolamento sociale, la reclusione in casa e il peso dell'incertezza generale, hanno colpito duramente il nostro equilibrio mentale.

A quasi un anno dalla scoperta dei primi casi di Coronavirus nel mondo, l'Italia, divisa in zone colorate e lockdown di vario tipo, è in attesa di scoprire se le restrizioni basteranno a tenere sotto controllo il numero di contagi o se si dovrà agire più severamente. Ciò che però è già manifesto sono gli effetti che, seppur più lentamente e silenziosamente di quelli fisici, stanno emergendo a livello individuale e della società. Infatti, fattori come l'isolamento sociale, la reclusione in casa e il peso dell'incertezza generale, hanno colpito duramente il nostro equilibrio mentale. La pandemia da Covid-19 ha fatto crescere il disagio mentale in tutto il mondo; dopo il lockdown è aumentato concretamente il rischio della comparsa nella popolazione di sintomi da stress post-traumatico.

Secondo un'indagine condotta in Italia dall'istituto Mario Negri, lo stress, che la pandemia da Covid-19 ha generato nella popolazione, è principalmente legato alla preoccupazione per la propria salute, alla percezione di non poter proteggere se stessi e i propri cari, all'isolamento sociale, imposto dal confinamento, e ai timori legati all'immobilismo dell'economia. I risultati dell'indagine, pubblicati a giugno 2020, indicano che per un italiano su due il lockdown è stato un trauma. Ma molto dipende dalla nostra personalità: chi presenta tratti narcisistici è più probabile che si senta superiore al virus e che prenda le necessarie precauzioni ostentando noncuranza; chi presenta tratti ossessivi seguirà con precisione le regole su detersione delle mani, distanza di sicurezza e mascherina; chi presenta tratti paranoici tenderà a pensare che sia tutta un'invenzione per controllarci; per chi presenta tratti evitanti l'impossibilità del contatto potrebbe essere quasi un sollievo; chi presenta tratti borderline da una parte soffrirà le restrizioni ma dall'altra ne comprenderà la necessità. Tutti presentiamo in maniera più o meno evidente alcuni di questi tratti.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0735] ?#>

Il Covid-19 ha portato con sé diverse problematiche, che non si limitano ai sintomi fisici. La ripetuta esposizione mediatica alle notizie sull'epidemia ha costituito una grande fonte di stress.

Da alcuni studi effettuati in questo periodo, è emerso che chi sviluppa sintomi da stress per sovraesposizione mediatica, cerca di alleviare lo stress seguendo attentamente tutte le informazioni che riguardano l'evento traumatico stesso. S'innescano così un circolo vizioso che porta ad un peggioramento del disturbo.

In una condizione in cui l'interazione sociale è stata ridotta al limite per mesi, dove a dominare per le strade era il silenzio, dove siamo stati costretti a stare chiusi in casa, la noia e la frustrazione erano il nostro pane quotidiano. L'impossibilità di mantenere il proprio stile di vita e la propria libertà di movimento, ha fatto sì che molte persone avessero a che fare con emozioni complesse e difficili da affrontare, tanto da scatenare o slatentizzare, in alcuni, dei veri e propri **sintomi depressivi**. Ancora, tra le conseguenze psicologiche più importanti di questa situazione pandemica di incertezza, c'è anche la **perdita di fiducia** nei confronti non solo delle fonti ufficiali di informazione (che in questo anno hanno risposto sulla base dei progressi e degli eventi registrati giorno per giorno, essendo il COVID-19 un virus del tutto sconosciuto) ma soprattutto nei confronti dei propri conoscenti, amici, colleghi e talvolta anche parenti. L'unico posto che veniva e viene considerato sicuro, dove possiamo togliere la mascherina e dove ci si può dimenticare (anche se solo per poco) di non toccarsi il viso o disinfettare le mani ogni volta che tocchiamo qualcosa di potenzialmente sporco, è la nostra casa. A partire dalla fine di febbraio, ovvero da quando abbiamo preso consapevolezza che il Covid-19 era arrivato in Italia, molti dei nostri **comportamenti** sono pian piano **cambiati**, fino addirittura

a cancellare molti usi sociali: la mano non si stringe più, gli abbracci meglio evitarli, i baci per salutarci proprio no e se per sbaglio scappa uno starnuto (rigorosamente nell'incavo del braccio, come ci hanno insegnato a fare), partono immediatamente le occhiate. Questa perdita di fiducia nel prossimo ha già cambiato e cambierà ancora il modo in cui torneremo alla "normalità" quando il problema del virus sarà superato e, soprattutto, influenzerà in maniera significativa le nostre interazioni sociali, per non parlare di quelle dei nostri figli, che avendo vissuto questa situazione in un periodo di costruzione della propria personalità, delle proprie abitudini e del modo di rapportarsi con l'ambiente esterno, modificherà drasticamente la loro vita.

Ecco, dunque, alcuni piccoli consigli per superare i prossimi tempi salvaguardando la salute fisica ma anche psichica:

- 1) Atteniamoci rigorosamente alle indicazioni delle istituzioni sanitarie volte alla tutela della salute pubblica e alla salvaguardia di ognuno di noi
- 2) Evitiamo di controllare l'ansia cercando spasmodicamente informazioni
- 3) Manteniamo la calma poiché ansia e panico non ci aiutano a gestire l'emergenza ma, anzi, hanno l'effetto opposto in quanto diminuiscono le difese immunitarie ci espongono maggiormente al contagio
- 4) Evitiamo di percepire le misure cautelative come una limitazione della nostra libertà e sforziamoci, piuttosto, di avere un atteggiamento psicologico positivo
- 5) Non abbiamo paura di chiedere aiuto quando ne sentiamo il bisogno. Più a lungo ignoriamo i sintomi del malessere, maggiori sono le possibilità che la situazione di crisi diventi cronica.

Massimo Servadio

Psicoterapeuta Sistemico Relazionale e Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni.

• Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).