

## Quarantena e reclusione domestica

I consigli dello psicologo

# Come affrontare l'isolamento e la paura

### Il prof. Umberto Nizzoli:

**“Siamo in una situazione del tutto nuova, ci sono opportunità e disagi, tutti da esplorare. Convivenze forzate possono rivelarsi opportunità di scoperta di qualità delle persone che ci circondano ma possono anche diventare fonte di fastidio”**

**P**rof. Nizzoli, stiamo vivendo un'emergenza a livello quasi planetario che ha determinato situazioni mai vissute in precedenza dalla maggior parte di noi.

La paura del contagio e della malattia unite alla limitazione della libertà individuale con restrizioni particolarmente stringenti, provoca emozioni forti nella popolazione, principalmente ansia e agitazione, ma anche nervosismo e incapacità di gestire una reclusione domestica.

**Quali comportamenti possono aiutarci a vivere questo momento di difficoltà?**

Le paure hanno scandito sempre la storia dell'umanità e la mente umana è molto

spesso allarmata per pericoli di diversa provenienza. Un'emergenza come l'attuale è tuttavia inaspettata dai più. Probabilmente segnerà un'epoca.

Quando succede così le persone hanno bisogno di darsi una spiegazione altrimenti si verificano delle condizioni generali di ansia dilagante e angoscia. E' un momento in cui sintomi e crisi acute diventano più frequenti.

Nascono così le spiegazioni più sciocche e pittoresche individuando comunque un colpevole per potere scaricare addosso a lui le disperazioni e le rabbie, sia questo "altro" un immigrato, un ebreo, un cinese. Ricordiamoci che il razzismo ha dimostrato di avere esiti psicologici e di salute negativi.

Se ne sono sentite tante di teorie bislacche relative a ufo, laboratori, militari, americani; stupidaggini varie che servono per dare una spiegazione sempre e comunque, perché l'essere umano ha bisogno di avere una spiegazione per poter cercare di controllare un ambiente che gli è diventato paurosamente ostile. C'è bisogno di informazione; ma c'è bisogno di una giusta informazione. Giusta come qualità e giusta come quantità.

Uno dei tanti paradossi è che di fronte all'allarmismo le persone si attaccano alle informazioni indipendentemente dalla loro fonte e le assorbono con ingordigia: c'è una abbuffata di notizie



Dott. Umberto Nizzoli



che finisce con l'essere ancora più ansiosa. Invece occorre essere capaci di riconoscere le fonti più autorevoli e riferirsi a quelle. Il mio consiglio è di identificare alcune fonti affidabili, come l'Organizzazione mondiale della sanità o l'Istituto Superiore di Sanità e ignorare il resto a partire da quei media che sensazionalizzano il virus usando enormi caratteri o foto spaventose o talk-show animosi che finiscono con l'esacerbare l'ansia delle persone. Come si vede da tanto male può venire il bene: imparare a informarsi facendolo bene. La comunità intera può diventare migliore.

Una delle cose che più spesso dico alle persone che seguo è: partiamo dalla "A", cioè dalla stato di salute mentale che è la base del funzionamento umano.

Quando è buona fa vivere una condizione di benessere fisico psichico relazionale e spirituale ben ancorato ai contesti e all'ambiente in cui si vive perché è basata su una buona consapevolezza. Ora **di fronte alla sfida post-epidemia dal coronavirus c'è bisogno di consapevolezza e di giuste informazioni da cercare dalle fonti autorevoli.** Evitate i bla-bla, sono solo dispersivi e ansiogeni.

Una giusta paura aiuta a stare più attenti, troppa paura fa solo danni. Chi non ha paura si espone a pericolosi rischi. C'è bisogno di quella giusta dose di paura che serve a tenersi attenti e giudiziosi. Ad esempio l'Ordine degli psicologi ha pubblicato un piccolo leaflet ottenibile banalmente collegandosi a [www.psy.it](http://www.psy.it) ci sono i 5 consigli utili su cosa fare adesso. L'impatto emotivo della emergenza su una persona dipende dalle ca-

ratteristiche e dalle esperienze di quella persona, dalle circostanze sociali ed economiche della persona e della sua comunità e dalla disponibilità di risorse locali. Le persone possono diventare più angosciate se vedono immagini ripetute o ascoltano ripetute notizie sull'epidemia nei media. **Ci sono persone più esposte allo stress della crisi, ad esempio chi ha problemi di salute mentale o abuso di sostanze, i bambini o chi è in prima linea nella risposta al virus, i medici, gli operatori sanitari o i primi soccorritori.**

Le reazioni alla epidemia possono includere la paura per il proprio stato di salute e per quello dei propri cari, cambiamenti nel sonno o nello stile alimentare, difficoltà a concentrarsi, aggravamento dei problemi precedenti, formazione di manie, aumento del ricorso all'alcol al tabacco o a altre droghe per modulare la pressione emotiva. Chi già aveva disturbi mentali può peggiorarli, costoro dovrebbero continuare con i loro piani di trattamento. Li si può fare virtuali, ma per chi è molto esposto la presenza fisica ha un impatto molto più forte; è chiaro, seguendo le regole più prudenziali. Anche questa diventa una occasione di educazione alla salute.

Affrontare questi sentimenti e ottenere

aiuto quando ne hai bisogno aiuterà te, la tua famiglia e la tua comunità a riprendersi da un disastro. Non avere paura a chiedere: chiudersi in sé stessi rischia di peggiorare le cose.

#### **Regole e consigli per una convivenza forzata?**

Siamo in una situazione del tutto nuova; quindi ci sono opportunità e disagi. Tutte da esplorare.

Ad esempio convivenze forzate possono rivelarsi opportunità di scoperta di qualità delle persone che ci circondano e che precedentemente trascuravamo, ma possono anche diventare fonte di fastidio. Classico di chi si sente intrappolato. La rabbia dovuta alla convivenza può allora degenerare in aggressività intrafamiliare. E' un altro tema da sorvegliare.

#### **Il periodo di quarantena imposto dai provvedimenti per il contenimento del contagio determina un'interruzione della routine quotidiana e una rinuncia alle proprie abitudini.**

#### **Quanto incide una situazione del genere sui bisogni di un individuo?**

Torniamo alla "A" di tutte le cose, alla salute mentale. Se si riesce a rimanere calmi concentrati attratti motivati, la si sopporta benissimo. Se invece si sognano le cose che mancano, le si sente come

rinunce intollerabili, si diventa irritati fino all'essere incontenibili; può diventare pericoloso perché quello è il momento in cui più facilmente si possono inserire gli abusi con l'alcol, col cibo, con gli psicofarmaci e le droghe in genere.



■ continua a pag. 21



■ segue da pag. 19



### Come si può gestire questo stato di isolamento?

Beh, se si sta bene con se stessi l'isolamento è un momento di crescita ma se non si sta bene con se stessi è un fattore di aggravamento. Quindi occorre stabilire in modo nuovo la socialità, sentire gli altri vicini, sentirsi con le condotte responsabili che si sta condividendo qualche cosa di superiore al tornaconto individuale qualcosa che è collettivo che ci fa sentire membri di una comunità che assieme sta lottando. Frequentare i social network aumentare gli scambi attraverso gli strumenti che oggi abbiamo, può favorire un senso di normalità e fornire sbocchi preziosi per condividere sentimenti e alleviare lo stress. Sentiti libero e condividi le informazioni utili che trovi con i tuoi amici e familiari. Li aiuterà ad affrontare la propria ansia.

Le cose sono spesso ambivalenti; quello che un tempo si poteva criticare perché poteva distrarre dal contatto con la fisicità, oggi si rivela necessario per mantenere una solidarietà e un senso di appartenenza. Ieri si diceva: non frequentare gli amici virtualmente, fallo fisicamente e oggi si dice: continua a frequentarli virtualmente fallo di più ti sentirai meno solo. Come dire che le cose prendono un senso sempre e solo nei contesti storici e sociali, non sono mai valide in astratto in assoluto

### Anche sulla coppia, non abituata a condividere spazi e tempi forzatamente simbiotici, questa situazione ha un impatto forte. Pare che in Cina i divorzi "da coronavirus" si siano moltiplicati.

Nella coppia succede quel che si diceva relativamente alla forzata modifica delle abitudini quotidiane. Se ci si trascurava perché si era immersi in mondi esterni, oggi si ha la possibilità di frequentarsi di più

e si può riscoprire un amore; ma ci si può anche accorgere che si è a fianco a una persona che si sopporta veramente poco. Dipende dalle condizioni delle persone e per questo che c'è bisogno di un aiuto, specie per chi è più fragile e vulnerabile; anche per le coppie.

### Gli adolescenti si ritrovano gomito a gomito con i genitori tutto il giorno, creando situazioni potenzialmente esplosive. Interrotta ogni socialità, ogni sfogo con gli amici, ogni tipo di attività sportiva che in genere aiuta a scaricare l'energia ma anche lo stress. E allora la fuga sui social, fino al rischio di farne uso e abuso. Qualche suggerimento per i genitori ma anche per gli stessi ragazzi?

Negli adolescenti si possono manifestare sintomi fisici (mal di testa, eruzioni cutanee, ecc.), disturbi del sonno, disturbi alimentari; agitazione o diminuzione di energia, fino alla apatia.

C'è bisogno di pazienza, tolleranza e rassicurazione. Direi così: incoraggia la continuazione delle routine, incoraggia la discussione sull'esperienza dell'epidemia con i coetanei e in famiglia, senza però mai forzare. Digli di restare in contatto con gli amici tramite il telefono, internet, i videogiochi. Fallo partecipare alle routine familiari, comprese le faccende domestiche, che so?, impegnarsi nel sostegno ai fratelli più piccoli o agli anziani e pianifica strategie per migliorare i comportamenti di promozione della salute. Limita l'esposizione ai media, parla subito di ciò che hanno visto o sentito. Sfrutta le risorse della scuola, possono avere tanti modi

per rimanere in contatto con gli insegnanti e coi compagni.

### E poi ci sono i bambini. Come spiegare loro quello che sta succedendo, dando loro il giusto senso di consapevolezza senza però trasferire un eccessivo stato di allarme?

Ci vuole ascolto e pazienza; un vantaggio indiretto è che ora si ha più tempo, li si può ascoltare e si deve discutere con loro. Bisogna farlo onestamente, sulle notizie che circolano e che li raggiungono, sul coronavirus con informazioni oneste e appropriate all'età. Parlarne in modo sincero e calmo, tieni conto che i bimbi guardano all'adulto. Se si sa stare calmi si trasmette calma. Poi ci si può concentrare sulle abitudini svolgendo routine e programmi come sempre. Ricorda che i bambini osservano i tuoi comportamenti e le tue emozioni. Incoraggiali a domandare e aiutali a capire la situazione attuale. Parla dei loro sentimenti, aiutali a tirarli fuori. Lo si può fare in tanti modi, prendendo spunto da qualsiasi cosa, da una foto, un disegno, un gioco. Aiutali a imparare tutto ciò che possono sul nuovo coronavirus e su come proteggerli.

Riconosci che sentimenti come la solitudine, la noia, la paura di contrarre la malattia, l'ansia, lo stress e il panico sono reazioni in fondo normali a una situazione stressante come un focolaio epidemico di malattia. Aiuta la tua famiglia a impegnarsi in attività divertenti e significative coerenti con i tuoi valori familiari e culturali. Puoi fare esperienze congiunte ad alta intensità emotiva: rafforzano i legami.

Costruiranno memorie condivise che vi terranno più uniti nel resto della vita. Ricorda che il bene più prezioso che dai ai tuoi figli è la resilienza, la forza di resistere alle avversità. Ricorda di dirgli e di fargli capire che ce la faremo. ■

#### Proteggere i bambini

È bene proteggere anche i bambini. Se ci interrogano, daremo sempre la nostra disponibilità a parlare serenamente di quello che possono aver sentito e li spaventa correggendo un quadro statisticamente infondato. È meglio non esporli alle informazioni allarmistiche di cui sopra.

#### Non ti vergognare di chiedere aiuto

Se pensi che la tua paura ed ansia siano eccessive e ti creano disagio non avere timore di parlarne e di chiedere aiuto ad un professionista.

Gli Psicologi conoscono questi problemi e possono aiutarti in modo competente.