

CHE NE SARÀ POI.

[Torna all'indice del blog](#)

Di Umberto Nizzoli

Umberto Nizzoli è uno psicologo clinico e psicoterapeuta esperto di problematiche giovanili, sessuologia e psicosintesi. Docente universitario, è presidente della Sisdca, Società Italiana di Studi sui Disturbi del Comportamento Alimentare; direttivo europeo dell'AEPEA, **Association Européenne de Psychopathologie de l'Enfance et l'Adolescence**; affiliato all'APA, **American Psychiatric Association**; **member di AED, Academy for Eating Disorder**, e vicepresidente di **European Chapter**. Inoltre, è presidente onorario di **Erit-Italia**, associazione confederata a livello europeo di operatori nel campo delle tossicodipendenze, ed è stato **Direttore del dipartimento Salute mentale e Dipendenze Patologiche dell'ASL di Reggio Emilia**.

Nel suo articolo "Che ne sarà poi" analizza **l'impatto emotivo e le conseguenze psicologiche che si possono generare in seguito all'emergenza coronavirus** e alle settimane di reclusione in casa. Un problema che può essere affrontato sotto diversi punti di vista e che può avere effetti diversi in base a molti fattori: dalle caratteristiche ed



Di tutte le vicende umane si può dare almeno una doppia lettura. Così vale anche per l'**epidemia** in corso.

Rimanere a casa forzati ha fatto riscoprire a molti il piacere del tempo ritrovato dei rapporti rinnovati della famiglia della cura del corpo della cucina della meditazione. Per certuni addirittura rappresenta un rinforzo delle motivazioni valoriali, della responsabilità. Per alcuni funziona come sviluppo della resilienza.

Ma le cose non vanno per tutti così. Ci vuole calma e sicurezza interiore per godersi la quiete. Tutto dipende dalla "A" di tutte le cose, lo stato di salute mentale. Quando è buono, fa vivere una condizione di benessere fisico psichico relazionale e spirituale ben ancorato ai contesti e basato su una buona consapevolezza. Ma quando non lo è...

L'impatto emotivo della emergenza.

L'impatto emotivo della emergenza su una persona dipende dalle caratteristiche e dalle esperienze di quella persona, dalle circostanze sociali ed economiche della persona e della sua comunità e dalla disponibilità di risorse locali.

La forzata restrizione e l'inquietudine

La **forzata restrizione al movimento** stimola l'inquietudine. Se ci si aggiunge che il blocco è scandito da allarmi risuonanti da ogni dove in



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 che finisce con l'essere ancora più ansiogena.

Paura del contagio

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. Evito di sottolineare gli aspetti negativi per coloro abituati a fare un'attività fisica all'aperto o a frequentare attività sociali, la loro prigionia domestica può degenerare. alimentari; agitazione o diminuzione di energia, fino alla apatia.

Un'emergenza come l'attuale è inaspettata dai più. Probabilmente segnerà un'epoca, non la si dimenticherà facilmente. Vorrei cercare di scrutare il futuro su cosa rimarrà come effetto secondario negativo. È facile immaginare come per molte persone il ricorso all'alcol, all'abbuffata alimentare all'ansiolitico o alle droghe siano delle modalità per ridurre il livello di tensione. Quando lo stress è troppo elevato, quando i lutti sono troppo forti insopportabili, si possono formulare delle vere e proprie patologie che possono durare per molto tempo ancora. Ne subisce di più chi è più fragile, chi paga troppi lutti, chi è in una condizione emotiva instabile, i bambini, chi è costretto a doversi misurare coi limiti, chi è più precario, vulnerabile, chi è anziano.

Si può spezzare la speranza per il futuro, si può diventare depressi, perdere motivazioni, calo di energia, riduzione di competenze cognitive, difficoltà di attenzione di apprendimento di produttività, diffusione di disturbi psicosomatici comprese le azioni autolesive e autosoppressive. Le **reazioni alla epidemia** possono includere la **paura ipocondriaca** per



umento del ricorso all'alcol al tabacco a psicofarmaci o a altre droghe per modulare la pressione emotiva.

Impatto emotivo nella coppia

Nella 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. 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.

Impatto emotivo negli adolescenti

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. Negli adolescenti si possono manifestare **sintomi fisici (mal di testa, eruzioni cutanee, ecc.), disturbi del sonno, disturbi dell'attenzione, alimentari, droghe.** Chi già aveva disturbi mentali può peggiorarli.

Chi è in trattamento dovrebbe continuare, probabilmente ora ne ha più bisogno. Lì 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. Ma c'è da mettere in conto la gestione di disturbi mentali e relazionali per molto tempo ancora.



possibilità offerta ai lettori di confrontarsi con una tema delicato come quello dell'impatto psicologico provocato dalla reclusione domestica. Prevenire le conseguenze psicologiche diventa prioritario per poter affrontare il dopo emergenza con tutta la serenità che sarà richiesta dalla ricostruzione.



Contatti

-  Indirizzo: Meeting Salute c/o MCI
| Florence Office Via Masaccio 167
| 50131 | Florence | Italy,
-  Telefono: +39 055 583840
-  Email: salute@meetingrimini.org
-  Orari di apertura: Lun-Ven 09:30-17:30

Seguici



[Privacy Policy](#)

[Cookies Policy](#)