

La pandemia in cui ci troviamo a vivere è percepita da ciascuno di noi come una **minaccia** più o meno grave. È una novità che scardina le nostre abitudini e rivoluziona anche il nostro modo usuale di essere coinvolti nelle relazioni sociali, familiari, di lavoro. La risposta a questa situazione percepita come minaccia è generalmente **ansiosa**: l'ansia ci permette di riconoscere cosa sta succedendo e di attuare delle strategie per far fronte a questo nuovo e sconosciuto problema, per adattarci al meglio. Quindi di fronte alla minaccia potenzialmente (ma per molti di fatto) traumatica occorre metter in atto dei sistemi protettivi non solo fisici (la distanza, evitare di uscire, eventuale mascherina), ma anche psicologici.

Le reazioni emotive

In simili condizioni ciascuno di noi può sperimentare emozioni e stati d'animo che, pur nella loro eccezionalità e intensità, rappresentano in molti casi un tentativo della nostra mente di proteggersi dal crollo psichico. Vale quindi la pena conoscerle per accoglierle e poterle utilizzare.

Ansia: si manifesta come timore, apprensione, aumento della sudorazione o del ritmo cardiaco, senso di affaticamento e difficoltà a respirare.

Depressione: si manifesta con una sensazione di stanchezza, che porta a sviluppare una visione negativa del mondo esterno e a perdere interesse anche nelle attività che ci appassionano e di coinvolgono.

Paura: abbiamo paura di subire danni o di non riuscire a proteggere le persone che amiamo dalle conseguenze negative dalla calamità.

Tristezza: scaturisce dall'esperienza quotidiana di persone, anche vicine affettivamente, esposte al rischio di contrarre la malattia e dalla perdita della realtà che abbiamo cercato di costruire.

Senso di colpa: è il sentimento che si prova per il fatto di non essere stati colpiti dalle conseguenze di una calamità; si intreccia talvolta anche con il rimpianto per ciò che si è fatto o non fatto in passato.

Vergogna: per esserci mostrati nella nostra fragilità e non essere riusciti ad agire come sarebbe stato necessario ma avere fatto soltanto ciò che potevamo.

Rabbia: la mancanza di controllo sulla pandemia ci fa sentire vittime passive. Proviamo rabbia per quello che sta accadendo, verso chi pensiamo possa averlo provocato, o non ci abbia protetto, e verso coloro dai quali non ci sentiamo capiti.

- ↳ Quando facciamo fatica a gestire emozioni e sensazioni fisiche
- ↳ Quando proviamo confusione, sentimento di vuoto e cresce il timore che le nostre emozioni non rientrino nella normalità.
- ↳ Se ci si sente indifferenti e apatici per diverse settimane.
- ↳ Se il nostro sonno è disturbato da sogni e incubi.
- ↳ Se non possiamo condividere ciò che proviamo con nessuno.
- ↳ Se ci accorgiamo di avere disturbi fisici insoliti e persistenti.
- ↳ Se le relazioni per noi importanti diventano tese e conflittuali.
- ↳ Se non riusciamo a concentrarci sul nostro lavoro.
- ↳ Se aumentano condotte dannose (fumo, alcool, ecc.) e ci sentiamo a rischio di incidenti.

Consigli pratici

Ascoltiamo fonti di informazione ufficiali: non cerchiamo informazioni a tutti i costi, senza verificarne la fonte. Possono amplificare la paura se sono basate su dati oggettivi.

Scegliere due momenti al giorno per informarsi attraverso canali ufficiali: una esposizione continua alla grande mole di informazioni tv, Internet, eccetera fa rimanere in uno stato perenne di tensione e di paura. Meglio scegliere un paio di momenti in cui informarsi.

Attenzione a come comunichiamo con gli altri: anche se sentiamo la necessità di condividere informazioni parlarne continuamente aumenta lo stress percepito. Cerchiamo anche di evitare comunicazioni aggressive.

Per quanto possibile continuare la propria routine: in questo momento è praticamente impossibile mantenere le nostre abitudini di vita. Ma, naturalmente dove e quando è possibile, è meglio continuare a mantenere le nostre abitudini tenendoci saldi alle cose che ci sono note, certe e prevedibili. Naturalmente occorre sempre seguire le raccomandazioni di sicurezza.

Fare attività fisica anche a casa: questo permette di scaricare un po' le nostre tensioni e ci permette anche di dormire meglio.

Fare attività che aiutano a rilassarsi: leggere, fare yoga, meditazione, mantenere contatti con amici e parenti, e chi ne ha la possibilità può fare giardinaggio.

Riposarsi adeguatamente: di sera fare qualche attività rilassante, evitando di guardare i notiziari o ricorrere a informazioni sul coronavirus prima di addormentarsi. Meglio leggere un libro o ascoltare musica rilassante.

Mantenere una buona socialità: restare in contatto con amici e conoscenti, utilizzando quello che la tecnologia ci mette a disposizione (cellulare, video chiamate, mail, ecc.).

Esprimiamo le nostre emozioni: parlare di come ci sentiamo se siamo stanchi, spaventati aiuta a liberarsi di un peso e a sentirsi meno soli.