



Società Nazionale di Salvamento

"PER LA SICUREZZA DELLA VITA SUL MARE"

FONDATA IN LUGLIO 1871

ERETTA IN ENTE MORALE CON R. DECRETO 19 APRILE 1876

Coronavirus: la paura e il nuovo giorno

“E adesso so che bisogna alzare le vele
e prendere i venti del destino,
dovunque spingano la barca ... “
*Edgar Lee Masters,
Antologia di Spoon River*

A cura della

Dott.ssa Simona Trotta

Psicologa e psicoterapeuta

Comitato Medico-Scientifico

Società Nazionale di Salvamento

e con la collaborazione del

Dott. Alfredo Rossi

Direttore Sanitario – SNS

Una premessa

L' emergenza Coronavirus desta in tutti noi una evidente e giustificata preoccupazione.

Il rischio di contagio, sia interumano sia attraverso oggetti contaminati, è di fatto sensibilmente maggiore rispetto ad esempio ai più noti Rinovirus e Adenovirus, responsabili delle comuni sindromi influenzali. I dati epidemiologici, in costante aggiornamento da parte degli organi istituzionali (OMS, Ministero della Salute, ISS), indicano come questa “battaglia” sia ancora in pieno svolgimento, in attesa di una declinazione spontanea dell'aggressività virale, dell'efficacia di nuove terapie e soprattutto delle misure individuali e collettive di contenimento del contagio

Veniamo a noi

Tutti noi abbiamo paura, ma ... proviamo ad analizzare con distacco questa condizione : scopriremo in noi inaspettate doti di resistenza.

Anzitutto: **la paura è una reazione fisiologica (!)**

E' un essenziale meccanismo di difesa. Predispone l'animale a combattere, recluta energia, induce modificazioni neuro-ormonali (adrenalina, cortisolo, insulina, ...) , prepara l'azione.

Lo scopo principale della paura è quello di difenderci.

Senza la paura saremmo passivi, staccati dal mondo circostante, indifferenti agli stimoli e incapaci di reagire: saremmo vittime predestinate.

La paura invece ci prepara al pericolo, reclutando esperienze già vissute (e magari dimenticate) , attivando strategie di adattamento e adeguamento, migliorando la soglia dei sistemi di vigilanza.

La paura esorta alla prudenza e aiuta a sviluppare le capacità elaborative dell'uomo permettendo di gestire gli avvenimenti della natura.

La paura, insomma, stimola quelle che potremmo definire “garanzie di sopravvivenza”

L'eccesso di paura però può provocare il *panico* , una sorta di “paura della paura” , con conseguenti

comportamenti irrazionali, non finalizzati, improduttivi o del tutto devastanti.

Questo panico non deve passare : di fronte al Coronavirus non lo dobbiamo permettere.

Ecco quindi alcuni piccoli suggerimenti per confinare l'eccesso di paura, per utilizzarla al contrario secondo la sua valenza positiva, per riuscire a combattere, per provare a vincere.

Gestione dello stress.

Gestire lo stress vuol dire sviluppare la resilienza (una sorta di equilibrata condizione psicologica che permette di fronteggiare il pericolo ed insieme di non esserne dominati : una precisa bilancia tra paura e consapevolezza oggettiva del rischio).

Riorganizziamo la nostra quotidianità.

È importante mantenere piccoli riti ed abitudini quali ad esempio il rito della colazione, del pranzo, della cena e di un eventuale aperitivo in famiglia, la cura del proprio corpo, la lettura dei quotidiani, di un buon libro, i tempi di lavoro e/o di studio, con eventuali pause caffè o merenda e l'attività fisica.

È importante mantenere la socializzazione, attivando relazioni con amici o colleghi tramite mail, telefono, video chat per dare tregua all'isolamento.

Gestione delle informazioni

Meglio limitarsi a consultare solo fonti ufficiali affidabili, non più di una o due volte al giorno, sull'evolversi della situazione.

È importante basarsi su dati oggettivi, e non cercare compulsivamente informazioni, alla ricerca ossessiva dell'invulnerabilità, ricordando che COVID è un fenomeno collettivo.

Bambini e adolescenti

Evitiamo di lasciare costantemente in sottofondo la televisione accesa.

Le notizie, infatti, sono calibrate per utenti adulti; il linguaggio dei media può spaventare i bambini.

E' importante dare ai bambini spiegazioni semplici, usando un linguaggio adatto all'età, sintonizzandoci sulle loro e non sulle nostre esigenze.

Mostriamo loro che stiamo vivendo una situazione faticosa e complessa, da cui usciremo sicuramente vittoriosi. (*vietato dire bugie!*)

Facciamo sentire coinvolti gli adolescenti in modo attivo, come parte di un grande ingranaggio che lavora per superare un momento faticoso e debellare il virus (aiuti in casa, non uscire, studio, divertimento, relazione con i coetanei tramite video chat ecc ...).

Rinforziamo il loro senso di responsabilità!

Anziani

Spesso i nostri vecchi sono persone sopravvissute a ben peggio! Utilizziamoli per i consigli, l'amore e la speranza che essi sanno infondere. Allo stesso tempo stimoliamoli a " combattere" restando in casa (hanno già vissuto la resilienza, scendendo in campo)

La coppia

Rispettiamo gli spazi e i momenti di silenzio o di solitudine dell'altro (la convivenza forzata può creare incomprensioni, conflitti e disagi) , ma ricordiamo che uno sguardo di complicità può essere in questo periodo straordinario.

Riposo

Docce calde, tisane, lettura, ascolto di musica rilassante, meditazione per liberare la mente, possono accompagnarci ad un sonno ristoratore che può aiutare a recuperare energie e rinforzare le nostre difese e perfino le reazioni immunologiche

Se ci alleniamo a gestire la paura con questi piccoli accorgimenti, possiamo recuperare la nostra

capacità critica, la giusta distanza dalle emozioni, senza utilizzare il meccanismo della negazione né amplificando le difficoltà del momento, recuperando risorse, vissuti positivi, per dare uno scopo alla quotidianità e spazio, nel nostro immaginario, al ritrovamento di prospettive future .. alla nascita del nuovo giorno ...

“E nasce nuovamente il giorno”
P. Neruda, Diurno con chiave notturna

Simona