

Stammi Bene

I consigli del medico



COVID-19 E RESILIENZA, MI PIEGO MA NON MI SPEZZO (PARTE 1)



di **Maurizio Scassola**,
medico di famiglia in
pensione

Dedicare tempo per pianificare il presente e progettare il futuro, dedicarsi al benessere degli altri, fare attività fisica e curare l'alimentazione, leggere e ascoltare musica: sono modi per tener testa allo stress da Covid-19

La Covid-19 rappresenta uno dei più grandi esperimenti involontari della Storia: tutti affrontiamo pressioni sociali, economiche e psichiche non calcolabili. Si pensa che circa un terzo della popolazione subirà e sperimenterà per molti mesi un'elevata pressione psicologica, con conseguenze che talvolta potrebbero durare anni.

Anche in questo caso il livello culturale, economico e sociale delle persone fa la differenza. La Covid-19 mette e metterà a nudo le disparità, scatenando sofferenze e differenze tra le persone e tra aree dello stesso territorio, addirittura tra quartiere e quartiere. La durata incerta della pandemia, inoltre, introduce un ulteriore elemento di disorientamento.

In genere le persone sopra i 65 anni hanno maggiori capacità di difesa psicologica perché più esperte nell'attivare il benessere emotivo, ma in questa pandemia le cose non stanno proprio così. Gli anziani sembrano avere lo stesso livello di stress dei più giovani. Tra i fattori che influiscono di più: la paura di ammalarsi, la perdita dei propri cari, l'isolamento sociale e familiare. La Scienza della Resilienza – che studia come le persone resistono alle avversità – sottende in fondo un vecchio detto: mi piego ma non mi spezzo; anzi trovo dentro me stesso la forza e l'occasione per un cambiamento, consapevole di quello che sono e di quello che valgo.

Una condizione sempre presente negli eventi infausti e tragici, la Sindrome dello Stress Post traumatico (SSPT o PTSD), con-

diziona molte persone che vivono con ricorrenti e involontari ricordi spiacevoli dell'evento, spesso non possono dormire la notte e agiscono come se l'evento traumatico si stesse ripresentando continuamente, a ondate. Questi sintomi minacciano la concentrazione e attivano sensi di colpa con il risultato di soffrire per un persistente stato emotivo depressivo, negativo.

Le ripercussioni psichiche del nuovo coronavirus possono sfociare, dunque, in un vero tsunami psichico quando non riusciamo a controllare l'emotività e non siamo consapevoli del limite, dell'equilibrio tra una reazione individuale di attivazione positiva (eustress o stress positivo) e un eccesso di allerta, di reattività con comportamenti incoerenti, non produttivi (distress o stress negativo).

Ma allora come difendersi? Con il coping, traducibile con "fronteggiare", "tenere testa": si tratta di comportamenti per cercare di tenere sotto controllo, affrontare, minimizzare le situazioni stressanti. Ecco qualche esempio di strategia per tenere testa alla pandemia: dedicare tempo per pianificare il presente e progettare il futuro, dedicarsi al benessere degli altri, fare attività fisica e curare l'alimentazione, leggere e ascoltare musica. Non lo abbiamo mai fatto? Allora è propria questa l'occasione giusta!

Ci sono strategie particolari poi a seconda della fascia d'età, per gli anziani e i bambini, ad esempio. Ma di questo parleremo nel prossimo numero. Intanto voi cominciate ad allenarvi.

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGI E
ODONTOIATRI
DI VENEZIA

