

# Stress da pandemi

La mancanza di libertà limita i naturali canali di espressione di ciascuno e il piacere di sentirsi pienamente coinvolti e attivi nel condurre la propria vita

**Dott.ssa Manuela Mignani**

Psicologa - Psicoterapeuta  
Ambulatorio Eubios - Bologna



**S**ebbene la storia umana sia da sempre stata costellata dalle epidemie (almeno tredici negli ultimi 3000 anni), l'attuale pandemia da Covid-19 ha rappresentato, per la maggior parte delle persone, l'arrivo del "cigno nero", ovvero un evento del tutto imprevedibile e inimmaginabile che ha stravolto la nostra vita e che sta determinando effetti rilevanti a tutti i livelli, sociali, economici, e psicologici.

Lo stravolgimento delle nostre abitudini, l'isolamento forzato dal nostro mondo affettivo e un clima generale di incertezza stanno determinando le conseguenze psicologiche più rilevanti. Si parla, infatti, di pandemia psicologica o di psico-pandemia, i cui effetti molto probabilmente si estenderanno ben oltre la fine dell'emergenza sanitaria.

## Stress da pandemia

Lo stato di tensione e di allerta psichica che si è venuto a creare in relazione a questa emergenza sanitaria sta assumendo sempre più i caratteri della persistenza e dello stress cronico. L'Organizzazione Mondiale della Sanità parla di "Pandemic Fatigue" ovvero di uno stress da pandemia definito come "la reazione ad uno stato di crisi prolungata della salute pubblica". Si

**Questo virus rappresenta un nemico inaspettato, invisibile, diffuso e poco controllabile che mina il senso di sicurezza**

tratta di uno stress vissuto sia a livello individuale che collettivo che comporta quindi risposte e strategie di fronteggiamento sia del singolo che comunitarie (ad esempio, l'utilizzo di comunicazioni chiare e di orizzonti temporali definiti da parte delle istituzioni). Gli elementi stressanti detti "stressor" collegati in maniera specifica al Covid-19 sono principalmente tre:

- **le caratteristiche specifiche del nemico da combattere:** questo virus rappresenta un nemico inaspettato, invisibile, diffuso e poco controllabile che mina il senso di sicurezza e il bisogno di controllo sulla propria realtà;
- **l'isolamento sociale (lockdown):** per prevenire e contenere il contagio i governi hanno adottato un serie di misure restrittive per limitare i contatti sociali, dal distanziamento sociale, alla quarantena, al blocco delle attività produttive; le misure hanno

# a, come gestirlo

avuto un impatto fortissimo sulla vita quotidiana e le abitudini di ciascuno;

- **L'eccesso di informazioni mediatiche:** il contagio è avvenuto non solo a livello fisico ma anche emotivo a seguito di una diffusione continua di informazioni, spesso a carattere contraddittorio e confuso con effetti psichici angoscianti.

## Le emozioni in gioco

Di fronte a questo nemico invisibile e sconosciuto, l'emozione sperimentata è la paura. La paura è un'emozione primaria, sotto una certa soglia, rappresenta una risorsa preziosa connessa all'istinto di sopravvivenza, capace di innescare reazioni immediate e di far fronte a situazioni di pericolo, attivando comportamenti adeguati. Nel caso del pericolo del contagio da Covid-19, la paura ci fa indossare la mascherina, ci aiuta a mantenere le distanze, a igienizzarci le mani quando è utile, ecc. Sperimentare paura, in questa situazione, è quindi non solo normale ma utile e fondamentale per la nostra e l'altrui difesa e sopravvivenza, poiché in estrema sintesi ci spinge ad attivarci. La risposta della paura rappresenta una risposta di adattamento funzionale per affrontare il cambiamento e resistere allo stress.

Di fronte ad un evento così imprevedibile e incontrollabile come la pandemia, l'emozione prevalente che ne deriva è l'angoscia, un misto di paura e dolore



Al di sopra della soglia di attivazione adattiva, la paura diventa, al contrario, disfunzionale e può condurre al panico e ad una vera e propria paralisi (ad esempio per la paura di essere infettati non si esce più di casa), o può determinare uno stato di ansia generalizzato. In quest'ultimo caso, la percezione di pericolo da contagio è diffusa e generalizzata a qualsiasi situazione, determinando uno stato di costante allarme. Vi sono casi, inoltre, in cui si sviluppa una preoccupazione specifica ed eccessiva per il proprio stato di salute, definita Ipocondria, per cui ogni sintomo o variazione percepita del proprio corpo viene interpretata come un'inequivocabile prova di contagio.

Avere paura presuppone la presenza di un pericolo specifico e definibile dal quale ci si protegge ma, di fronte ad un evento così imprevedibile e incontrollabile come la pandemia, l'emozione prevalente che ne deriva è l'angoscia, un misto di paura e dolore, che si manifesta come uno stato di oppressione e di peso sul petto che toglie il respiro. Se la paura e l'ansia, il correlato fisiologico della paura, attivano l'organismo per rispondere al pericolo, l'angoscia lo deprime. L'individuo infatti si sente sconfitto e impotente di fronte ad un nemico percepito come indefinito e invincibile.

## Effetti dell'isolamento prolungato

L'isolamento sociale e le restrizioni anti contagio stanno modificando il nostro stile relazionale che non è più basato sulla vicinanza ma sulla distanza: ciò sta cambiando indirettamente il nostro concetto di normalità. Così anche quando potremmo tornare a stringerci le mani e ad abbracciarci, molto probabilmente ci verrà da tenere le distanze come risultato degli apprendimenti ripetuti, e delle nuove abitudini che si sono consolidate nell'arco di mesi. Questa situazione ci colpisce così nelle nostre risorse più intime, perché non possiamo più trovare nelle relazioni sociali e nel contatto con gli altri quel naturale conforto e benessere istintivamente ricercato. L'altro rappresenta un pericoloso veicolo di diffusione del virus e si è trasformato in una potenziale minaccia fonte di stress.

L'impossibilità di movimento, connesso con l'isolamento sociale (la mancanza di attività fisica, lo smartworking, la limitazione dei contatti, ecc.), influisce negativamente sull'equilibrio psico-fisico; fra gli effet-

ti più comuni si registra un'alternazione del ritmo sonno-veglia, con insonnia e frequenti risvegli notturni. La mancanza di libertà limita, inoltre, i naturali canali di espressione e di piacere di ciascuno ed in particolare il piacere di sentirsi pienamente coinvolti e attivi nel condurre la propria vita, e nel raggiungere i propri obiettivi. Ciò può produrre, soprattutto nell'attuale condizione di cronicizzazione dello stress e all'impossibilità di prevedere quando finirà, a sintomi quali stanchezza cronica, vissuti di apatia, tristezza, senso di impotenza, fino allo sviluppo di un vero e proprio disturbo depressivo con la rinuncia a svolgere qualsiasi attività.

### Come gestire lo stress

Il livello di stress, e le conseguenze sul piano fisico e psichico, sono il risultato del rapporto fra pericolo percepito (alto/basso) e possibilità di controllo personale (alto/basso). Più il livello di pericolo percepito è alto, e basso il controllo sugli eventi stressanti (in termini di strategie, risorse, autoefficacia, influenza, ecc.) più alto sarà il livello di stress sperimentato. Per gestire e diminuire i livelli di stress e aumentare la resilienza individuale è necessario coltivare comportamenti e atteggiamenti che abbassino il livello di allerta e rafforzino la percezione del senso di controllo della propria vita, identificando ciò che è possibile fare.

### Coltivare le relazioni anche se a distanza

Se da una parte è necessario agire responsabilmente, per tutelare la nostra salute e quella dei nostri cari, rispettando norme e regole di distanziamento sociale, dall'altra è allo stesso tempo fondamentale evitare di isolarci emotivamente dagli altri. È importante continuare a coltivare i nostri affetti regolarmente, se pur a distanza, comunicando e relazionandoci attraverso le tecnologie a disposizione (messaggi, social, videochiamate, ecc.).

### Limitare i momenti dedicati all'informazione

L'esperata e indiscriminata ricerca di informazioni (in televisione, sui social, in internet, ecc.) da una parte fa incorrere in pareri personali, fake news, notizie discordanti, che ingenerano confusione, e dall'altra alimenta e incrementa uno stato perenne di allerta e di angoscia. È quindi fondamentale scegliere solo fonti ufficiali e affidabili (ad es. Organizzazione Mondiale della Sanità, Ministero della Salute, Istituto

## È fondamentale scegliere solo fonti ufficiali e affidabili e limitare l'informazione a non più di due momenti dedicati al giorno

Superiore di Sanità) e limitare l'informazione a non più di due momenti dedicati al giorno.

### Fare ciò che è possibile fare

Se è vero che molte delle cose che ci procurano piacere, (viaggi, socialità, convivialità, interessi, ecc.) sono al momento sospese, è comunque possibile individuare una serie di azioni e cose da fare dentro casa e per noi stessi. Ad esempio, possiamo dedicare tempo alla cura del nostro ambiente o di noi stessi: riordinare, approfondire conoscenze, studiare una lingua straniera, ascoltare musica, leggere libri, fare un corso a distanza, ecc.. Sentirci attivamente impegnati in piccole azioni piacevoli ci consentirà di limitare lo stress e di sfruttare il tempo a disposizione.

### Coltivare la gentilezza

Le limitazioni richieste ci impongono l'apprendimento di un nuovo modo di comunicare con gli altri. In assenza del contatto e della presenza fisica diventa importante prestare più attenzione alla scelta delle parole e all'uso di toni accoglienti e gentili. Coltivare la gentilezza ci aiuterà anche laddove la convivenza forzata con i propri famigliari inneschi reazioni naturali di rabbia e aggressività indotte dalla situazione imposta e dalle limitazioni ai propri spazi di vita. Infatti chi riceve un gesto di gentilezza reagirà a sua volta in modo positivo, innescando un circolo virtuoso di attenzioni reciproche che contribuirà ad clima famigliare più sereno.

### Concedersi le emozioni

Lo stravolgimento del nostro modo di vivere e il continuo senso di incertezza possono alimentare emozioni di tristezza, paura, sconforto, rabbia. Vivere momenti o giornate difficili è del tutto normale di fronte ad una pandemia. In tal caso, è necessario concedersi l'emozione senza combatterla, in particolare, evitando di sforzarci di pensare positivo o di non pensarci.

Nei casi in cui si senta di non riuscire più a gestire emotivamente la situazione, si percepisca uno stato di allerta o disagio unito ad ansia e angoscia, è importante chiedere aiuto ad uno Psicologo-Psicoterapeuta che aiuterà la persona ad affrontare questo difficile e complicato periodo. ●