

*Quella che abbiamo vissuto può essere considerata a tutti gli effetti un'esperienza traumatica. Le conseguenze di questo trauma possono essere molteplici: incubi, pensieri invalidanti, ansia, insonnia e attacchi di panico*



Negli

Stati Uniti si inizia ad usare un termine fino ad ora poco associato al Coronavirus: pandemia psicologica.

Gli studiosi

di oltreoceano si riferiscono al rischio che la pandemia abbia delle ripercussioni psicologiche in vasta scala sulla popolazione.

Il

termine ansia può far riferimento sia ad una condizione transitoria, uno stato emozionale di un individuo in un dato momento, sia ad una variabile di personalità relativamente stabile che può caratterizzare alcuni individui e differenziarli da altri.

L'ansia

è l'anticipazione apprensiva di un pericolo o di una minaccia futura, reale o percepita, accompagnata da sintomi fisici di tensione. Questa definizione sembra calzare a pennello con il momento storico che stiamo vivendo, l'apprensione con cui pensiamo al futuro, la preoccupazione di questa minaccia invisibile con la quale dobbiamo fare i conti ogni giorno e alla quale è difficile non pensare, complici tutte le regole che siamo tenuti a rispettare.



*Dott.ssa Silvia Marinelli*

I

Disturbi d'Ansia comprendono una varietà di condizioni diverse tra loro che condividono caratteristiche di paura e ansia eccessiva. Quest'ultima è più frequentemente associata a tensione muscolare e vigilanza, ad uno stato di apprensione e preoccupazione e a comportamenti protettivi o di evitamento.

La

paura, invece, è una risposta emotiva ad un pericolo imminente, reale o percepito, ed è associata a picchi più alti di attivazione del sistema nervoso autonomo e a comportamenti di fuga o attacco. Nonostante ansia e paura siano differenti, spesso si sovrappongono.

L'esperienza

che abbiamo vissuto può essere considerata a tutti gli effetti un'esperienza traumatica. Un trauma è causato da qualcosa che mette in pericolo la nostra incolumità e quella dei nostri cari. Le conseguenze mutano a seconda del grado di coinvolgimento, che sarà ovviamente più pronunciato in coloro che hanno vissuto direttamente il pericolo: infermieri, medici, chi ha perso il lavoro, chi ha avuto conoscenti, parenti o amici contagiati. Le conseguenze di questo trauma possono essere molteplici: incubi, pensieri invalidanti, ansia, insonnia e attacchi di

panico.

## **Durante**

**questa fase tre possiamo notare due tipi di reazioni al trauma differenti.**

- **Persone che**

**hanno sottovalutato il pericolo.** Quando il Governo ha allentato le maglie del lockdown hanno cercato in tutti i modi di riprendersi nel minore tempo possibile le loro abitudini pre-pandemia. Questo tipo di comportamento è stato riscontrato soprattutto nei giovani e rappresenta la negazione del pericolo e del rischio come difesa dal trauma. Ciò avviene perché la nostra specie è programmata per aver bisogno della vicinanza dell'altro, la selezione naturale ha fatto sì che abbiamo bisogno dell'altro. Quando gli altri non ci sono, noi entriamo in un atteggiamento che ci spinge a cercarli. Oltre tutto abbiamo bisogno del contatto dell'altro, il contatto con l'altro ci fa produrre ossitocina, il cosiddetto ormone dell'amore o dell'abbraccio. Questa programmazione spiega questa negazione del pericolo per se stessi e per gli altri.

- **Sindrome della Capanna:Il**

bisogno di allungare la permanenza nelle nostre case, difficoltà nel riprendere i ritmi della vita normale e abbandonare il luogo sicuro. Per qualcuno rappresenta una sana opportunità di cambiamento finalizzato ad una vita meno frenetica, per altri la cosiddetta sindrome della capanna si traduce in ansia, insonnia e irritabilità. Nel peggiore dei casi si possono sviluppare veri e propri attacchi di panico.

## **Consigli**

Alla base di tutto deve esserci una comprensione della realtà della nostra situazione, questo per evitare di sovrastimare il pericolo e sottostimare le nostre capacità di proteggerci da esse. La mente umana necessita di tempo per riadattarsi a nuove situazioni, in particolar modo quando queste mutano in maniera repentina.

## **Adottare**

sane abitudini, concederci dei piccoli piaceri, praticare semplici esercizi di respirazione e condividere le proprie emozioni con i propri affetti, questi sono piccoli accorgimenti che potranno sembrare scontati, ma che seguiti in maniera metodica porteranno i loro frutti.

Un'altra

cosa importante è fare temporaneamente spazio alla paura e all'ansia, accettate queste sensazioni senza abituarvi a 'loro' e concentratevi su quelle attività che vi fanno stare bene. Esponetevi gradualmente e con tutte le accortezze del caso a piccole uscite, è scientificamente dimostrato che dopo venti minuti di esposizione alla situazione che genera ansia, quest'ultima tende a diminuire. In conclusione occorre ribadire come sempre che, qualora i sintomi persistessero, è opportuno rivolgersi a uno specialista per evitare che un trauma ampiamente superabile generi disturbi nel lungo periodo.