

Noi, animali sociali, ai tempi della pandemia

In questo periodo di secondo lockdown se ne parla tanto: tra colleghi, amici, familiari, conoscenti, al supermercato o dal benzinaio. Non ce la facciamo più, siamo stanchi, stufi. La percezione di quest'emergenza sanitaria oramai, dopo un anno, ci ha logorati, sfilacciati, sfiniti. All'inizio, noi, animali sociali, abbiamo modificato, giocoforza, le nostre vite, dal lavoro agli affetti, alle relazioni sociali. Ognuno ha 'dato', si è sforzato, ma ora quasi non ci riconosciamo più, vogliamo riappropriarci della nostra quotidianità. Sono giunti poi i colori legati alle varie regioni a crearci altra insicurezza e disorientamento: giallo, arancione, rosso. E allora si arranca, si fa fatica a tenere il passo, si comincia a pensare che venga meno la libertà personale anche facendo i conti con una instabilità di governo che non fa che aumentare confusione, paura e smarrimento. Questa condizione psicofisica viene definita dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) Pandemic Fatigue, "la tendenza a sentirsi demotivati nel seguire i comportamenti raccomandati per proteggere sé stessi e gli altri dal virus Sars-CoV-2". Stress da pandemia che porta ansia, stanchezza, stress emotivo nel seguire i comportamenti suggeriti per combattere l'emergenza e che sta affaticando tutto il mondo. "La Pandemic Fatigue non è una condizione fisica, ma appunto una condizione mentale che porta i soggetti di una condizione straordinaria, come la crisi attuale, a reazioni che vanno dalla depressione e chiusura in sé stessi fino al rifiuto delle misure in favore della disinformazione" afferma Hans Kluge, direttore Oms per la regione europea durante un recente incontro sul coronavirus. "Ne soffre oltre il 60% dei cittadini di Stati che hanno implementato regole restrittive ed è un problema generalizzato su cui l'Oms si sta concentrando per trovare sempre nuove soluzioni creative per sentirsi vicini agli altri

e provare felicità". I sintomi, così come elencati dall'Oms, sono vari: dall'ansia alla rabbia, dalla tristezza alla rassegnazione, dalla passività alla negazione del problema e, ovviamente, possono variare da persona a persona. "Prima di tutto è fondamentale accettare il fatto che si possa essere stanchi, spossati e demotivati. È una risposta normale dell'organismo e della mente, che come autodifesa si settano in uno stato cronico di stress" spiega Marco Vitiello psicologo del lavoro e delle organizzazioni, coordinatore per l'Ordine degli psicologi del Lazio della sezione 'Lavoro' (fonte Sanità Informazione). "Prima che questa condizione cronica faccia insorgere disturbi legati all'ansia, comportando anche un abbassamento delle difese immunitarie, meglio accettare la situazione e studiare una strategia di evasione, tra le mura domestiche, puntando al rilassamento. Bisogna crearsi delle piccole progettualità. Inseguire nuovi spunti e tornare ad avere una propensione per il futuro". Tra le varie ricerche sul tema, di recente è stato pubblicato sulla rivista Plosone "Cognitive and mental health changes and their vulnerability factors related to Covid-19 lockdown in Italy", un'indagine condotta dai ricercatori dell'Università di Padova, in collaborazione con l'Irccs Santa Lucia di Roma, che ha studiato gli effetti del lockdown sul funzionamento delle proprie abilità mentali nella quotidianità come memoria, attenzione, concentrazione.

"Durante la fase finale del primo lockdown in Italia (dal 29 aprile al 17 maggio 2020) hanno partecipato all'indagine online 1215 individui ed è emerso come il lockdown abbia avuto un significativo impatto sul funzionamento cognitivo percepito, oltre che sul benessere psicologico" spiega Giorgia Cona, coordinatrice della ricerca, del Dipartimento di psicologia generale dell'Università di Padova e del Padua Neuroscience Center (Fonte Università di Padova). Donne, under 45, e disoccupati hanno risentito maggiormente di questo peggioramento nelle abilità cognitive. La situazione nazionale è ancora complessa su tutti i fronti, politico, economico, sociale e sanitario. In attesa che arrivino presto iniziative

socio sanitarie, da una migliore gestione delle cure a quella dei vaccini per tutti, che si riflettano positivamente sul benessere psico-fisico dei cittadini, noi che possiamo fare? Gli esperti ci dicono di proseguire con le misure sanitarie come mascherina, lavaggio mani e distanziamento, ma anche di seguire a dare spazio a passatempi e passioni come cucina, bricolage, scrittura creativa, yoga e meditazione, passeggiate, sport (quello consentito dai decreti), e a tutto ciò che ci fa star bene. Qualora le difficoltà divenissero più 'faticose', il suggerimento è quello di contattare il medico di base e/o professionisti del settore. (Foto di Gerd Altmann da Pixabay)