

Riunione Rotary Club Messina – 21/4/2020

Covid-19: implicazioni psicologiche del lockdown

Prosegue, sempre a distanza, l'attività del Rotary Club Messina che, con una terza web-conferenza, ha analizzato ulteriori aspetti legati alla pandemia da Coronavirus. "Covid-19: implicazioni psicologiche del lockdown", è stato il tema della riunione di martedì 21 aprile, introdotta dal presidente del club-service, Piero Maugeri, e dal socio Edoardo Spina, che ha presentato la relatrice, la prof. Marina Quattropani.

Laureata in psicologia a Roma, ha lavorato a Catania, Washington, Baltimora, Londra e ora a Messina, dove è docente di psicologia clinica del dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale dell'Ateneo peloritano. Oltre all'intensa attività didattica e alle numerose pubblicazioni, in questo periodo di emergenza – ha concluso il dott. Spina – si occupa anche di un servizio di ascolto e supporto psicologico attivato dall'Università.

«Si tratta di uno spinoso problema che stiamo vivendo sulla nostra pelle, è un avvenimento nuovo nella nostra contemporaneità. È un'emergenza assolutamente inedita, un nemico invisibile che genera angoscia perché non lo vediamo e non lo conosciamo», ha esordito la prof. Quattropani, evidenziando subito il primo stato psichico che influenza la nostra attività mentale. Un'angoscia aggravata dall'incertezza sul futuro evolversi della situazione, che ha provocato la perdita di progettualità costringendo tutti a fermarsi per un tempo indefinito. «Un altro limite è quello della libertà perché la consideravamo acquisita e le reazioni degli individui sono incontrollabili», ha continuato la relatrice e tutto ciò ha comportato una modifica degli stili di vita per garantire il bene collettivo. «Un cambiamento radicale che ha avuto un forte impatto sulla vita quotidiana e restare a casa ha anche conseguenze psicologiche – ha spiegato la prof. Quattropani – perché crea incertezza, preoccupazione e paure».

Tutti fattori di stress che condizionano la sfera psicologica e – secondo recenti studi – la durata prolungata della quarantena, oltre a creare danni economici, ha un costo in termini di salute e di traumi: «La rabbia è in aumento, mentre viene meno l'empatia e sono già stati segnalati casi di suicidi o maltrattamenti familiari. La chiusura provoca stress già dopo dieci giorni», ha aggiunto la docente, soffermandosi anche su altre paure scatenate dal particolare periodo storico, come quella di essere contagiati anche se non esposti e la sensazione di mancanza dei beni di prima necessità, generando acquisti compulsivi nonostante sia garantita la disponibilità delle merci. Una situazione più rischiosa per chi soffre già di disturbi psicologici o può causare anche problemi alimentari, ma in generale si assiste a un'altra conseguenza, la mancanza di fiducia nelle istituzioni: «Si arriva a momenti di crisi, si crede che la politica non stia dicendo tutto, anche per colpa di notizie contraddittorie, favorendo propagande o fake news che fanno aumentare la sfiducia».

Sono ulteriori elementi di stress ma «il peggior nemico – ha sottolineato la prof. Quattropani – è il pensiero negativo. Una voce interna che fa pensare al peggio e genera pensieri catastrofici. Si deve mantenere la calma e creare alleanze relazionali». Ci vuole, cioè, resilienza per superare un periodo di difficoltà senza lasciarsi trascinare in un vortice negativo e, in questo senso, i processi di identità sociale, esperienza comune ed empatia rappresentano una forma di aiuto. Una necessità che, però, non ha trovato il giusto supporto istituzionale: «Sta mancando un coordinamento nazionale che si occupi e curi non solo la salute fisica ma anche quella psicologica per essere predisposti al dopo, perché non sappiamo cosa succederà e se ci saranno problemi di adattamento a una realtà diversa», ha dichiarato la relatrice analizzando ulteriori aspetti nel dibattito con i soci. «È un problema di cui le istituzioni dovevano farsi carico e istituire un accompagnamento psicologico in quarantena per affrontare il dopo». E un esempio è proprio il servizio di supporto garantito dalla prof. Quattropani

e da altri psicologi e professionisti per supportare, in via telematica o telefonica, operatori sanitari, familiari, malati, studenti, anziani, bambini e disabili: «Un servizio volontario e gratuito che stiamo svolgendo senza una coordinazione con il sistema sanitario, ma abbiamo offerto la nostra collaborazione alla protezione civile».

Si va così a coprire un vuoto, pur tralasciando ancora categorie come detenuti, senzatetto o migranti, con un lavoro, quello dello psicologo, che «pur considerato importante è visto come accessorio – lo ha definito la stessa docente –. Nessuno si attiva e, alla fine, viene lasciato al volontariato. La politica avrebbe dovuto attuare un progetto di sviluppo psicologico, perché abbiamo diritto anche a un sostegno e a un'organizzazione che ci accompagni e, invece, tutto quello che ci sarà di buono arriverà dalla solidarietà sociale», ha concluso la prof. Quattropani, lasciando un significativo messaggio: «Non dobbiamo aspettare di vedere la luce in fondo al tunnel, ma dobbiamo vederla dentro di noi perché è la nostra guida».

Davide Billa