

CORONAVIRUS

Task force psicologica Covid-19

CORONAVIRUS E FRAGILITÀ PSICHICHE

Da quando è stato dichiarato lo stato di pandemia, molte cose sono cambiate per tutti noi. Le nostre abitudini sono state stravolte, la nostra libertà personale è stata limitata, abbiamo dovuto rivedere le nostre priorità, riorganizzare la nostra vita professionale e personale, adattare il nostro modo di interagire e di vivere le relazioni sociali.

Siamo stati confrontati con una parola che fino a pochi mesi fa apparteneva ad un passato remoto: pandemia. Questa presa di coscienza ha un impatto importante su di noi e sulla collettività, che si manifesta in particolare attraverso i cambiamenti delle nostre abitudini e dei nostri vissuti.

È comprensibile che questo periodo così intenso, caratterizzato da incertezza e cambiamenti, possa generare sentimenti forti e difficili da gestire. A dipendenza del contesto e delle condizioni di vita, delle esperienze passate, delle caratteristiche personali, delle risorse disponibili, per alcune persone potrebbe risultare particolarmente complesso affrontare la situazione attuale e superare quanto recentemente vissuto.

CAMPANELLI D'ALLARME

Esistono dei “campanelli d'allarme” ai quali sarebbe sempre opportuno prestare attenzione. Si tratta di possibili reazioni in un periodo di forte stress, anche se mostrare una o più di queste reazioni non indica necessariamente che vi sia un disagio psichico grave.

Se si riconosce uno o più dei seguenti “campanelli d'allarme” e si ritiene che interferiscano con le proprie attività, creando sofferenza, sarebbe opportuno approfondire e valutare la situazione con un professionista, come il proprio medico di famiglia o uno specialista della salute mentale.

Campanelli d'allarme

MEMORIA E ATTENZIONE	Si potrebbe essere più distratti e fare fatica a concentrarsi. Le cose che prima si facevano quotidianamente potrebbero risultare molto faticose e complicate.
SONNO	Il riposo potrebbe risentirne attraverso una riduzione delle ore di sonno o con frequenti risvegli e difficoltà a riaddormentarsi. Potrebbero anche comparire incubi.
ALIMENTAZIONE	Le abitudini alimentari potrebbero modificarsi ed è anche possibile riscontrare una perdita d'interesse per il cibo o invece un aumento del consumo.
CONSUMO DI ALCOLICI	Potrebbe svilupparsi una tendenza a eccedere nel consumo di alcol, per calmare un senso di agitazione o irrequietezza.
GIOCO D'AZZARDO	Il fascino della scommessa o l'illusione di guadagni facili e veloci, forse anche per compensare le perdite economiche subite in questo periodo, potrebbe trasformarsi in un pericoloso rischio dai molti effetti collaterali, psichici e amministrativi.
USO DI FARMACI	Potrebbe aumentare l'usuale consumo di farmaci, in particolare per attenuare l'ansia e/o risolvere problemi di sonno.
TENDENZA ALL'ISOLAMENTO	Dal distanziamento fisico come misura preventiva, potrebbe svilupparsi una tendenza a fuggire dalle relazioni con le persone che prima si frequentavano.
AUMENTO DELLA CONFLITTUALITÀ	Alcuni equilibri familiari (rapporto fra genitori e figli, fra partner, fra fratelli e sorelle) potrebbero aver risentito di una maggiore litigiosità o insofferenza, portando a discussioni e conflitti.
AGGRESSIVITÀ	Talvolta le discussioni, la mancanza di sonno, il consumo di alcol o di altre sostanze possono portare ad una perdita di controllo con conseguenti comportamenti aggressivi e atti violenti.
ATTACCHI DI PANICO	Potrebbe succedere che "come un lampo a ciel sereno" si avvertano improvvisamente sensazioni molto intense, come tremore, sudorazione, tachicardia. Un attacco di panico può creare insicurezza e portare a temere per la propria incolumità.
ANSIA E DEPRESSIONE	Potrebbero comparire o intensificarsi sentimenti di sconforto, pessimismo, incapacità di fare progetti anche a breve termine, paure che prima non si conoscevano e difficoltà di concentrazione.
STRESS POST TRAUMATICO	Potrebbero comparire sintomi vari come flashback, sensazione di perdita di controllo, incubi ricorrenti, evitamento del lavoro, comportamenti maldestri e grossolani, cefalee, agitazione.
MORTE E LUTTO	Potrebbero comparire interrogativi sul senso della vita e pensieri negativi circa la propria esistenza. Oppure si riscontrano difficoltà nell'elaborazione di un lutto avvenuto in questi mesi.

CONTATTI E LINK UTILI

Centro di contatto OSC (7/7 e 24h): 0848 062 062 www.ti.ch/osc

Associazione Ticinese Psicologi: www.psicologi-ticino.ch

Società Ticinese di Psichiatria e Psicoterapia: www.stpp.ch

Associazione Svizzera degli Psicoterapeuti: www.psychotherapie.ch

SalutePsi: www.salutepsi.ch

Alleanza contro la depressione Ticino: www.ti.ch/depressione