

CONVIVERE CON IL VIRUS

I problemi delle persone

IN CRISI DA RIPARTENZA

Disturbi del sonno, abulia, inappetenza: tutti gli effetti della pandemia sugli italiani

Testi a cura di **Tiziana Paolucci**

Un'indagine del consiglio nazionale dell'ordine degli psicologi denuncia che il 63% degli italiani soffre in questo periodo di insonnia, mal di testa, mal di stomaco, ansia, panico e de-

pressione. All'indomani della tanto attesa Fase 2 molti si confrontano con le necessarie limitazioni che sfidano la nostra pazienza. L'insicurezza su cosa ci riserva il futuro, soprattutto

oggi quando la velocità dei cambiamenti ha prodotto comunicazioni di-

verse, genera confusione. È importante però imparare a modulare i propri tempi con ciò che sta avvenendo per non cadere in uno stato di irrequietezza, che fa commettere errori di valuta-

zione. Laura Parolin, presidente dell'ordine degli psicologi lombardi, spiega come affrontare la fase di scossoni emotivi collegati alla pandemia prima e ora alla ripartenza.

INSONNIA

Rispettare gli orari e limitare i device

La mente che pensa è nemica del sonno e in questo periodo i motivi di turbamento e non mancano. Stress e abbondanza di informazioni preoccupanti possono tenere la mente «sveglia» e aumentare i livelli di arousal corporeo, causando la difficoltà ad addormentarsi. La luce blu emessa da device elettronici e dispositivi usati per lo smart working, poi, ingannano il cervello, inibendo la produzione di melatonina. Tutto ciò influenza quantità e qualità del sonno. Quindi alzarsi alla stessa ora, anche se si è dormito poco, diminuire il consumo di sostanze stimolanti e l'utilizzo di dispositivi elettronici.

RITMI QUOTIDIANI

Serve riconquistare la gestione del tempo

Le nostre vite pre-coronavirus sono state un treno in corsa nel viaggio della vita. Poi l'inaspettato. Con il Covid-19 nel nostro mondo, tutti siamo stati costretti a privarci e togliere qualcosa. È arrivata la stagione della negazione e per due mesi abbiamo avuto l'opportunità, minuti, ore, giorni per fermarci, guardarci indietro, guardarci dentro. Sapremo ora gestire il tempo in modo diverso? Vivremo più lentamente o l'inarrestabile trantran quotidiano a cui eravamo affezionati ci farà dimenticare che il tempo è un bene prezioso? Lo scopriremo molto presto.

ANSIA

Le regole valgono Restiamo pro-attivi

Le preoccupazioni, in epoca Covid-19, abbondano. Le paure quotidiane circa il lavoro, l'economia e il futuro si sono fatte ancora più insistenti, appesantite dalla minaccia alla salute. L'idea di doverci chiudere in casa prima è sembrata una violazione della libertà, ora che il paese si affaccia alla ripartenza però siamo spaventati. Provare paura è normale. Le energie occupate dall'ansia devono essere ricentrate su ciò che possiamo controllare: il nostro comportamento e la nostra attitudine. Bisogna rimanere pro-attivi, informarsi sulle misure e rispettarle, fare riferimento solo a fonti certe di informazione.

RAPPORTO CON IL CIBO

Cuochi anti-stress: basta non eccedere

Durante le scorse settimane il rapporto con il cibo è cambiato. In molti si sono chiesti se fosse necessario modificare l'alimentazione per contrastare il virus, ma i medici hanno messo in discussione la raccomandazione ippocratica «fa che il cibo sia la tua medicina». Eppure molti si



sono dedicati alla cucina. Le bacheche di Facebook e i gruppi WhatsApp si sono riempiti di foto di piatti, impasti e ricette. Il cibo è certo anche una modalità di gratificazione, oltre ad essere un modo per placare ansia e nervosismi vari, dovremo quindi anche tenere sotto controllo la spinta verso di esso per non eccedere.

RELAZIONI

Il modo protocollato di «stare insieme»

La Fase2 consente la possibilità di vedere familiari e affetti stabili. Quello che prima era scontato ora viene regolamentato in forma protetta. La relazione agognata durante il lockdown torna a essere possibile anche fuori casa ma in modo «protocollato» (distanze, guanti, mascherine). È possibile che alcuni faticino all'idea di avere imposizioni nel modo di stare con i nostri cari, altri aver timore nel tornare a una modalità dialogica. Bisogna far riferimento alle norme governative che ci stanno riportando verso la normalità perché la pandemia ha rivoluzionato la possibilità di stare insieme in diverse declinazioni.

