

Il virus

Resistere alle incertezze

«Covid, niente terrore Ma è il momento della responsabilità»

La psicologa. Dopol'estate c'è chi abbassa la guardia
«Invece bisogna stare ancora attenti e seguire le norme»
Evitare gli allarmismi: «Non giocano a nostro favore»

Alerta Covid: «Serve più attenzione, non il terrore».

Con l'autunno e la ripresa delle scuole i virus hanno più capacità di circolare e dare sintomi. La paura che torni a crescere l'epidemia è inevitabile.

«Dopo i mesi drammatici di marzo e aprile d'estate ci siamo rilassati - spiega **Rossella Dartizio**, psicologa e psicoterapeuta comasca impegnata nei momenti più tristi del Covid a sostenere i bergamaschi colpiti dal lutto - in vacanza siamo stati meno attenti, meno responsabili. Ora quel che serve è invece proprio la responsabilità. Dobbiamo tenere alta la tensione, stare attenti, usare e conservare bene le mascherine, con l'accortezza di stare distanti e tenere le mani pulite. Gli allarmismi e l'eccessiva paura però non giocano a favore. Anzi possono creare sconforto o generare meccanismi opposti, reazioni di ribellione, negazionismi. Viviamo

settimane di incertezza. In famiglia, senza i pomeriggi a scuola, con un rientro in classe difficile da gestire nell'adolescenza. L'insorgenza di mali lievi e comuni come tosse e raffreddore facilita il controllo di sintomi e protezioni di sicurezza. Ma dall'altra parte ci preoccupa, mostra le nostre possibili fragilità».

C'è bisogno di ascolto

L'incubo di ricadere nel baratro delle polmoniti, della tachipirina da prendere stando isolati nel letto della cameretta. Adesso però siamo più preparati. Nei comportamenti individuali e collettivi, nelle cu-



Gli studi degli psicologi non sono mai stati così pieni di pazienti

re ospedaliere, nei protocolli dei medici. Non sappiamo cosa accadrà, ma conosciamo meglio il nemico.

«Certo, devo però dire che gli studi degli psicologi non sono mai stati così pieni - spiega l'esperta - così mi raccontano anche i colleghi. Abbiamo lavorato tanto in primavera, per le tante tristi notizie, per superare il lockdown, per arginare la solitudine. Ma ancora quest'estate tanti chiedevano l'appuntamento, a luglio c'era la fila come mai nella mia carriera l'ho vista. C'è bisogno di essere rassicurati. I nonni, le madri e i padri. Tantissimo adolescenti adesso dovendo tornare a lezione con insegnanti e compagni incontrano ostacoli evidenti. Non è semplice, questa pandemia ha fatto emergere il bisogno d'ascolto».

Dartizio, insieme a tanti colleghi dell'Ordine lombardo e all'università Bicocca, partecipa a www.italiatiascolto.it, un'app per il sostegno psicologico da smartphone. È gratis, è



sullo stress e la fragilità emotiva dovuta all'emergenza sanitaria.

Paure e disturbi del sonno

In ogni stanza, in ogni chat, si discute di paure, vulnerabilità, sensi di colpa e disturbi del sonno. Il Covid ha creato an-

che difficoltà di concentrazione, interrogativi sul futuro economico, ha generato la sindrome della capanna. Bisogna consultare il calendario, chiedere una disponibilità e partecipare ad una sessione di circa un'ora con massimo 16 partecipanti. «Le più recenti ricer-

che internazionali che suggeriscono che un ascolto psicologico di gruppo - dichiara Emanuele Preti, coordinatore del progetto e docente della Bicocca - l'emergenza ha inciso sulle nostre vite, lavoro, scuola, affetti». «È un'opportunità per la nostra categoria



professionale - spiega **Laura Parolin**, presidente dell'Ordine degli psicologi della Lom-

bardia e docente in Bicocca - oltre ad essere una finestra gratuita dove trovare un primo spazio di ascolto da parte di professionisti certificati».

S. Bac.



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato