

Pandemic Fatigue

Le conseguenze della pandemia sul benessere psicologico

Photo by Sarah Brown on Unsplash

Ti senti spesso stanco e svogliato? Il solo pensiero di indossare la mascherina ti affatica? Guardi al futuro senza speranza? Potresti soffrire di “Pandemic Fatigue”, una condizione descritta dall’OMS come una reazione naturale legata all’esposizione prolungata all’epidemia in corso e alle misure restrittive che ne derivano.

Fin dalla prima ondata, il Covid-19 ha rappresentato un rischio non solo biologico ma anche psicologico, inficiando il benessere e la salute mentale di molte persone. Ci troviamo infatti di fronte a un pericolo sconosciuto e fuori dal nostro controllo, che ci mette in una condizione di incertezza pervasiva: il virus causa sintomi di entità estremamente variabile, che possono essere del tutto assenti, lievi o addirittura letali; non abbiamo una terapia di elezione per la malattia; non sappiamo quando sarà disponibile un vaccino e se funzionerà; non sappiamo quali ripercussioni avrà sull’economia; dobbiamo inventare nuovi modi per vivere i rapporti interpersonali. Tutto questo implica anche un drammatico sconvolgimento della nostra routine, ormai priva di una buona dose di libertà e di molte delle attività piacevoli a cui eravamo abituati. L’uomo, animale sociale e tendenzialmente abitudinario, si trova quindi a dover sostenere uno stress prolungato causato dall’insicurezza, dall’isolamento e dai numerosi cambiamenti.

Se inizialmente hanno prevalso la paura e l’ansia, che hanno motivato tutti i comportamenti volti a cercare di proteggerci (seppur con qualche picco di panico), a distanza di alcuni mesi è subentrato gradualmente un senso di angoscia, fatica e impotenza, predominante in questa seconda ondata.

Questi i temi trattati in un webinar promosso da FNOVI il 24 novembre scorso, durante il quale sono state proposte alcune strategie per preservare il proprio benessere psicologico. In particolare, sono state evidenziate quattro azioni utili:

1 Tutelarsi dall’“infodemia”: accanto al contagio biologico dovuto al virus, oggi più che mai siamo esposti al contagio psicologico dovuto alla circolazione di un’enorme quantità di informazioni ambigue e contraddittorie, che alterano la realtà facendo leva sugli aspetti emotivi. I toni sensazionalistici attirano l’attenzione molto più del linguaggio complesso dei testi istituzionali ed è così che una comunicazione mal gestita può indurre uno stato di allerta permanente e stati di panico collettivi.

2 Imparare a gestire le emozioni: paura, ansia, panico, tristezza, rabbia, dolore e angoscia sono gli stati d’animo più frequenti in questa pandemia, mentre il piacere rischia di essere completamente assente. Talvolta, le strategie che utilizziamo spontaneamente per gestire le emozioni rischiano di essere controproducenti, perciò nel corso del webinar sono stati offerti diversi spunti per occuparsene in modo flessibile e funzionale. È inoltre emersa l’importanza di garantire uno spazio per il piacere, riscoprendolo in nuove forme.

3 Coltivare la resilienza: in un clima caratterizzato da incertezza e imprevedibilità, è utile focalizzarsi su ciò che si può controllare giorno per giorno, impegnandosi in piccoli progetti quotidiani che sappiamo di poter realizzare. È inoltre fondamentale mantenere i rapporti sociali, scoprendo nuove modalità per incontrarsi, anche se a distanza. Se costretti a casa, è importante scandire la propria routine quotidiana, mantenendosi intellettualmente e fisicamente attivi.

4 Aiutare gli altri: aiutare gli altri nonostante si stia vivendo in prima persona un evento particolarmente critico, può portare benefici per il proprio benessere; sentirsi utili, infatti, dà soddisfazione e promuove il senso di autoefficacia, contrastando la sensazione di impotenza.



di **ELISA SILVIA COLOMBO**

Psicologa, PhD in Scienze Fisiopatologiche, Neuropsicobiologiche e Assistenziali del ciclo di vita, esperta in Psicologia del Benessere e in Terapia a Seduta Singola.

Consulente per il Servizio di Consulenza e Supporto Psicologico dell’Ordine dei Medici Veterinari della Provincia di Milano, oltre a svolgere l’attività clinica si occupa di formazione sui temi della relazione uomo-animale, dello stress e della comunicazione efficace in medicina veterinaria

Rispetto alla popolazione generale, i medici veterinari hanno almeno due vantaggi: in primo luogo, possiedono gli “anticorpi” contro l’infodemia, grazie alle solide conoscenze scientifiche di cui dispongono, che li rendono in grado di verificare le fonti delle notizie e di accedere ai canali ufficiali di comunicazione, risultando così poco suggestionabili. Inoltre, senza far nulla di più rispetto a ciò che già fanno e in qualsiasi contesto operino, oggi più che mai alla luce della valorizzazione dell’approccio “one health”, questi professionisti possono contare sull’effetto rinvigorente che deriva dalla consapevolezza di essere di aiuto agli altri. Come dice il proverbio: “chi ben comincia...”