



# 5 Emergenza Covid-19 DOMANDE agli psicologi italiani a Berlino Per ricominciare insieme

Le restrizioni causate dalla crisi COVID-19 hanno messo a dura prova la stabilità familiare, psichica ed economica di molti di noi. In vista di un ritorno alla normalità, vi sono alcuni aspetti psicologici di cui bisogna tener conto, per un'efficace gestione della quotidianità. Grazie al contributo di Salutare e.V. abbiamo selezionato 5 casi esemplari e provato a dare qualche consiglio utile.

## La sfida del ritorno alla vita quotidiana

Luca, 35 anni



"Io e il mio compagno siamo stati benissimo insieme in casa, seguendo le regole della quarantena, in una sorta di rifugio personale. Ora siamo spaventati al pensiero di poter ricominciare il solito tran-tran di abitudini e litigate"

Spesso si tende a confondere l'isolamento da possibili stimoli con la tranquillità e la serenità, quando non per forza le due cose siano collegate. Anzi, sappiamo che la realtà di per sé presenta quasi ogni giorno delle piccole o grandi novità ed imprevisti da affrontare. Essi non sono solo negativi e le belle sorprese abbondano: potete provare con un esercizio cognitivo nel quale le elencherete e ricorderete quanto la variabilità delle nostre giornate ci renda anche più flessibili e simpatici, proprio perché più adattabili (la definizione di intelligenza rimarca proprio questa idea). Se nella vostra relazione, prima della pandemia, c'erano conflitti più o meno gravi, non si possono purtroppo nascondere sotto il tappeto ed è molto probabile non fossero semplicemente scomparsi grazie alla quarantena ma diciamo "messi sotto il tappeto". Al tempo stesso, magari, potete approfittare del momento di calma per riconoscere quali sono i vostri vicendevoli bisogni reali (il silenzio e la concentrazione sull'altro potrebbero aver aumentato l'empatia) e decidere in quale direzione andare, distruttiva o costruttiva.

## Conciliare casa, famiglia e lavoro, che fare?

Maria, 42 anni

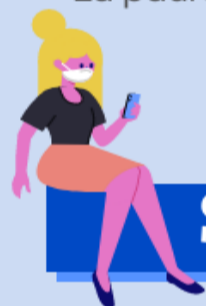


"Ho due bambini piccoli e io e mio marito abbiamo lavorato in home-office senza scuole durante la quarantena, come riuscire a gestire la famiglia se nella fase 2 aumentano le ore lavorative e i momenti fuori casa?"

Una domanda psicologica ma anche di amministrazione familiare, che necessita probabilmente di maggiori possibilità di delega (amici, babysitter, vicini di casa, parenti nelle vicinanze o che possano spostarsi, aiuti statali se possibili, ecc.) laddove fosse possibile e nel rispetto delle norme igieniche indicate. Dopo mesi di sovraccarico emotivo e stress indicherei agli adulti un'alternanza dei momenti legati al dovere con un minimo possibile di momenti dedicati alla ricarica personale energetica: maggior cura di sé, letture rilassanti, bagni e docce calde (stimolano il "grondino" e abbassano il cortisololo, ormone dello stress), tisane, attività fisica aerobica che aumenta endorfine e serotonina (i motori biologici della felicità), podcast di meditazione, o semplicemente concedersi dei momenti sociali con chi ci capisce di più e dei momenti leggeri dedicandoli alle nostre passioni più o meno creative.

## La paura di rientrare al lavoro

Sara, 27 anni



"Devo rientrare in ufficio e al solo pensiero mi viene il panico di contagiarmi e contagiare poi i miei cari a casa, penso mi licenzierò"

Dopo mesi di lavoro da casa o interruzione dello stesso è possibile ed umano, come dopo ogni trauma da cambiamento improvviso della propria vita per una calamità esterna, sperimentare sintomi quali insonnia, ansia, paura, agitazione, confusione, instabilità e pensieri catastrofici, pessimisti, estremizzati bianco/nero. La terapia cognitivo comportamentale ci offre lo spunto della "esposizione graduale" per non andare incontro a depressioni peggiori: prima di rientrare a lavoro leggete da fonti scientifiche il reale pericolo di contagiosità attuale, informatevi su quanto sia protetta e con dispositivi di protezione la situazione sul vostro luogo di lavoro, confrontatevi serenamente su questi punti che vi spettano di diritto. Poi visualizzate con l'immaginazione ricordando momenti piacevoli e positivi della vita di sempre e in seguito dedicate diversi giorni al relax e tecniche respiratorie (su internet ci sono dei validi tutorial, come il rilassamento progressivo di Jacobson). Vale la regola della gradualità: magari può essere possibile iniziare con una alternanza settimanale di giorni a casa e giorni in ufficio? O magari nella giornata stessa si possono spezzare i due momenti? In ogni caso il panico si alimenta di "paura della paura" e si abbassa non appena il cervello riceve vari feedback che gli confermano che non sta accadendo nulla di grave: va esercitato piano piano. Chiudersi in casa o mentalmente in modo estremo può decisamente abbassare il sistema immunitario e scatenare sintomi psicologici peggiori.

## L'ansia di prendere decisioni

Alex, 32 anni



"Seguo una terapia da diversi anni, il mio curante è in Italia, vorrei partire anche per vedere i miei il prima possibile, appena riapriranno le frontiere. Al tempo stesso il solo pensiero mi paralizza: e se fosse la scelta sbagliata? Forse dovrei aspettare ancora qui"

I cambiamenti impongono, volenti o nolenti, che i processi decisionali vengano attivati in modo più rapido e spesso "emotivo". Un aiuto ci arriva dalle tecniche cognitive di razionalizzazione: fare uno schema nel quale per ogni possibilità si elencano i pro e i contro che comporterebbe, permette di raggiungere una visione un po' più lucida e distaccata. La considerazione delle conseguenze a lungo termine può esacerbare l'ansia se vista solo in ottica negativa, per questo quello che chiamo il "ventaglio delle possibilità" può supportare nei momenti di dubbio: elencate almeno altre quattro possibilità oltre all'unica certa inequivocabile che pensavate non avesse alternative nella vostra mente; sia in senso negativo che verso scenari più positivi. Scrivere una gerarchia delle preoccupazioni e analizzare possibili soluzioni dalla meno preoccupante in su, aiuta a restituirvi un senso di autoefficacia che poteva essersi indebolito.

## La paura di aver perso tutto

Marta, 55 anni



"A causa delle ristrettezze economiche e chiusure aziendali nel periodo COVID ho perso il lavoro, ora a Berlino assistiamo alla riapertura graduale di tutte le attività ma neanche le mie amicizie di sempre sembrano voler tornare alla vicinanza di prima. Mi sento molto giù, scoraggiata, senza futuro"

Questo periodo challenging a livello mondiale ha messo a dura prova i nostri "sistemi psichici", anche quelli con più risorse o che sembravano aver trovato dopo tempo un certo equilibrio stanno sperimentando incertezze e cali di profitto economici più o meno invalidanti. A Berlino sono disponibili agenzie gratuite che si occupano di reinserimento lavorativo e aspetti legali aziendali, oltre che servizi di coaching che aiutano professionisti a rimettere in gioco con nuove energie le loro carte, come lavoro individuale a casa si può utilizzare qualche altra tecnica terapeutica cognitiva (ciò ovviamente non prescinde da una terapia psicologica condotta da un esperto). Il "ragionamento emotivo" è una distorsione del nostro pensiero molto frequente. Per esempio, se oggi è un tunnel senza uscita come ha fatto Marta. Un'altra idea comune è pensare che, se qualche amico delude le nostre aspettative del momento, sicuramente non ci vuole bene oppure siamo noi a non meritare di essere amati, e così via. Una tecnica psicologica utile è ricordare che i pensieri sono come nuvole, e per questo eterei, trasformabili, fugaci, non reali: attenzione a non credere loro troppo e a non affezionarci al nostro mondo mentale di quel periodo. Beck, il padre della terapia cognitiva, diceva "Se il nostro pensiero si trova impantanato tra significati simbolici distorti, ragionamenti illogici e interpretazioni erronee, finiamo per diventare realmente ciechi e sordi"

PER ULTERIORI INFO CONSULTARE IL SITO DI SALUTARE e.V. E LA PAGINA DELL' AMBASCIATA D'ITALIA A BERLINO:

[ambberlino.esteri.it](http://ambberlino.esteri.it)

[assosalutare.com](http://assosalutare.com)

Un particolare ringraziamento va alla Dott.ssa Giulia Borriello, vice presidente dell'associazione per la salute mentale italiana in Germania per la redazione dei testi e per l'individuazione della statistica proposta.