

Supporto psicologico



Gestire ansie e paure ai tempi del coronavirus: consigli pratici

A cura di
Alessandra Gorini

Dipartimento di Oncologia ed emato-oncologia

*Responsabile Servizio di psico-cardiologia,
Centro Cardiologico Monzino*

“Non possiamo decidere quel che ci succede, non possiamo fermare gli eventi e nemmeno indirizzarli, ma possiamo accoglierli e trasformarli”

TRASFORMARE

Davanti ad un evento doloroso, aggressivo e spiacevole possiamo avere due atteggiamenti principali: rimanerne vittime passive, o accoglierlo e trasformarlo.

Restare passivi significa uscirne certamente sconfitti, accoglierlo significa cambiare il significato che diamo a questo evento. Pensiamo, per esempio, alle restrizioni imposte dal Governo in seguito alla diffusione del Covid-19. Possiamo interpretarle come una limitazione alla nostra libertà personale, e quindi esserne vittime, oppure possiamo cambiarne il significato, assegnando loro un senso più elevato e prezioso.



Ed ecco che la limitazione dello stare in casa può diventare un modo per **dedicarci alle passioni per cui non troviamo mai il tempo**, per goderci la compagnia di persone care, per iniziare una nuova attività produttiva o creativa. Fare questo percorso aiuta a ridurre lo stress e ad aumentare la resilienza intesa come la capacità di far fronte in maniera positiva a eventi negativi.

In quest'ottica di trasformazione, pensa a una situazione a cui tendi a dare un significato negativo e verso cui hai un atteggiamento passivo e **sforzati di darle un significato positivo che generi un atteggiamento propositivo**.

PIANIFICARE

Anche se in questi giorni di reclusione forzata il tempo sembra non passare mai, la verità è che il tempo trascorre inesorabile come sempre. E un giorno, speriamo non lontano, ci sveglieremo e saremo di nuovo liberi di uscire, di fare cose, di incontrare persone.

Non arriviamo impreparati a quel giorno! Usiamo questo tempo non solo per fare, ma anche per pianificare. Il mondo cambierà e noi siamo chiamati a cambiare con lui. Dovremo avere nuovi progetti e nuovi stili di vita, e il successo sarà di coloro che saranno riusciti, per tempo, a pianificare il cambiamento.

Pensa a una cosa pratica che vorrai fare quando finirà questa quarantena e pianificala nei minimi dettagli. Solo così potrai realizzarla bene e prima degli altri.



RAZIONALIZZARE

La maggior parte delle nostre scelte e dei **nostri vissuti sono dominati dalle emozioni.**

Questo succede perché l'essere umano è fondamentalmente irrazionale e lo è ancora di più in situazioni di paura e di rischio che però sono, ironia della sorte, proprio quelle in cui la razionalità ci aiuterebbe di più.

Questa crisi ci impone, dunque, di **esercitare quanto più possibile la nostra razionalità**, per esempio, ascoltando le notizie che provengono da fonti certe, senza farci impressionare da quelle non certe, analizzando quanto più possibile con razionalità i fatti e i numeri della crisi, e non mettendo in atto comportamenti guidati da bisogni emotivi se questi possono essere dannosi e/o pericolosi per noi stessi e per gli altri (un esempio lampante è quello degli esodi incontrollati avvenuti da una parte all'altra dell'Italia dovuti, spesso, al desiderio di spostarsi in zone più "gradevoli" o di ricongiungersi con i propri cari senza tener conto di quanto questo potesse costituire un pericolo per la trasmissione del virus).



Per esercitarti in questo non facile compito, prova a pensare a una situazione in cui hai reagito in modo francamente irrazionale e immagina quale potrebbe essere stato, invece, un comportamento razionale.

GESTIRE LA PAURA

La paura è una delle emozioni più utili che possediamo.

Senza di essa i nostri antenati sarebbero stati probabilmente sbranati dalle belve o sopraffatti dalla natura.

Ma ricordiamoci che la paura è utile fino a che non si trasforma in ansia, cioè in quella sgradevole sensazione che anticipa e amplifica le conseguenze di quegli stessi pericoli che a mente fredda giudicheremmo innocui.



In questa situazione di pandemia è giusto avere paura, è giusto temere il contagio e, per esempio, lavarsi le mani più accuratamente del solito, mantenere le distanze dagli altri, e usare dispositivi di protezione. Ma se la paura si trasforma in ansia, **rischiamo di mettere in atto comportamenti disfunzionali o inutili**, per non dire addirittura dannosi, che peggiorano il nostro benessere psicofisico alterando le nostre normali reazioni fisiologiche e/o provocando, tra gli altri, disturbi del sonno che possono avere un effetto molto negativo sulla nostra quotidianità.

Per conoscerti meglio, prova a pensare se ci sono state, nell'ultimo periodo, situazioni in cui hai visto le tue paure trasformarsi in ansie.

DOSARE L'INFORMAZIONE

Ci sono, tra noi tutti, persone che placano le loro paure attraverso la raccolta di informazioni: più fanno di un certo argomento, e meno lo temono. Al contrario, ce ne sono altre che più sono informate e più rielaborano le informazioni ricevute in un'ottica



negativa che ingenera timori e ansie. Ognuno di noi dovrebbe essere in grado di sapere a quale delle due categorie appartiene e, sulla base di questo, saper dosare la quantità di informazioni che dovrebbe ricevere.

Soprattutto in situazioni come questa, infatti, siamo **bombardati da una serie infinita di informazioni**, spesso ripetitive e a volte anche contraddittorie, che provengono dai vari mezzi di informazione che abbiamo a disposizione.

Attenzione, però, che *possiamo decidere liberamente quale dev'essere la quantità di informazioni* a cui esporci e quindi facciamo consapevolmente sulla base di come sappiamo di essere fatti evitando, sempre e comunque, la ricerca compulsiva di informazioni.

Se non sai a quale categoria appartieni, prova a pensare a quante informazioni, per esempio, ricerchi o chiedi al medico quando ti accorgi di avere dei sintomi fisici. Questa osservazione ti permetterà di capire di quante informazioni hai bisogno in questo periodo di pandemia.



ASCOLTARE

Come detto sopra, siamo spesso vittime inconsapevoli delle nostre emozioni, ma **difficilmente le stiamo ad ascoltare**. Presi da ritmi frenetici e da una società non più abituata a dare il

giusto peso alle emozioni, abbiamo disimparato a riconoscerle, a comunicarle e ad accettarle.

Ancora una volta, questo tempo ci dà la possibilità di imparare a fare qualcosa di nuovo, ci dà la possibilità di fermarci ad ascoltarci.

Scopriamo e valorizziamo il nostro sentire, positivo o negativo che sia, ricordandoci che le emozioni non sono una malattia e che manifestarle non è una vergogna.



Condividiamo il nostro sentire con chi ci sta vicino, è il tempo giusto per farlo. Una volta fatto questo, proviamo anche ad ascoltare e interpretare le emozioni dell'altro: potremmo scoprire importanti punti di contatto e una vicinanza emotiva nuova che ci permette di vivere meglio le ansie e le paure che caratterizzano questo momento.

Prova ora ad ascoltarti e a capire qual è la tua emozione dominante in questo momento. Comunicala a un familiare o ad un amico e prova a comprendere quanto questo tuo sentire è condiviso con questa persona.

SPERIMENTARE

Siamo tutti principianti: nessuno di noi, nemmeno i nostri nonni con tutta l'esperienza che si portano sulle spalle, ha mai vissuto un'esperienza simile. **Siamo principianti nel gestire le nostre giornate**, siamo principianti nel gestire la vulnerabilità e il cambiamento, siamo principianti nel gestire il dolore e le emozioni. È quindi giunta l'occasione per sperimentare e sperimentarsi.

Pensiamo, per esempio, alla gestione del tempo. Siamo abituati a far gestire il nostro tempo dagli



altri, dagli orari delle lezioni, dagli appuntamenti con gli amici, dall'arrivo del weekend. In questo periodo, invece, siamo noi i padroni del nostro tempo, siamo noi che, per la prima volta, dobbiamo gestire ora dopo ora queste giornate che si susseguono, queste settimane in cui il lunedì è indistinguibile dal sabato.



Mettiamo la sveglia durante la settimana, ma non le weekend, **pianifichiamo la giornata di studio/lavorativa**, imponiamoci dei break, fissiamo gli orari di "incontro virtuale" con gli amici. Sperimentiamo come ci sente ad essere padroni del proprio tempo, in assenza di vincoli e di imposizioni esterne. E ora individua tu una situazione in cui ti senti "principiante" e sperimenta un modo nuovo, e magari creativo, per affrontarla "a modo tuo".

ESSERE ALTRUISTI

"Essere altruisti fa bene" è quanto stabilito da vari studi sperimentali che dimostrano come compiere gesti altruistici migliori l'immagine di sé e il proprio benessere.

Nel caso di una pandemia i **comportamenti del singolo non solo proteggono l'individuo che li mette in atto, ma anche l'intera comunità**, come ci è stato ampiamente ripetuto rispetto, per esempio, alla necessità di rimanere in casa.

Ogni volta che provi fatica nel rispettare le regole pensa a quanto il tuo sforzo possa rivelarsi utile anche per tutti coloro che ti circondano. Questo certamente ti aiuterà a sopportare con maggior leggerezza gli sforzi che sei chiamato a compiere.

ANNOIARSI

E dopo aver sperimentato tutto questo, impariamo anche ad annoiarci un po'. Molti di noi hanno paura dei momenti vuoti, del silenzio, della solitudine. Addirittura c'è chi sperimenta l'insorgere di vere e proprie crisi d'ansia quando si trova in queste condizioni e, per questo motivo, cerca di non trovarcisi mai. La situazione attuale, però, ci porta a non poter scappare da questa situazione, ci ha tolto le nostre zone di comfort e le possibilità di fuga, costringendoci spesso a fare i conti con la sola presenza di... noi stessi. È giunto il momento, dunque, di **provare a goderci il "noi stessi"**, il dolce far niente, il silenzio, e sì, anche la noia. Se ce la facciamo, ne avremo beneficio anche nel futuro.

Per scoprire se lo sai fare, scegli un posto comodo in casa, spegni il cellulare, resta da solo e prova a rilassarti, magari fino ad annoiarti. Scoprirai che poi, quello che verrà dopo, acquisterà un sapore nuovo.



SCEGLIERE: ESSERE VITTIME O PROTAGONISTI?

In questa fase di stop forzato, abbiamo dunque la grande possibilità di scegliere se indossare la veste delle vittime o quella dei protagonisti. Abbiamo la possibilità di avere un ruolo, di dare una chiave di lettura positiva alle cose che ci circondano, di apprezzarle e di dar loro significati nuovi. **Abbiamo la possibilità di osservarci e di stare in compagnia di noi stessi.** Abbiamo, in una parola, la possibilità di sperimentarci, per essere, infine, **protagonisti del cambiamento** che, volenti o nolenti, caratterizzerà il mondo che ci attende quando potremo riaprire le porte delle nostre case.