

Che cos'è il Coronavirus dal punto di vista psicologico



È importante sapere che tipo di evento ci troviamo a vivere perché diverse saranno le conseguenze psicologiche che ci troveremo ad affrontare a seconda del tipo di evento. Il Coronavirus non è una semplice crisi, è un evento complesso, catalogabile nella serie dei disastri perché è un evento con agenti esterni che impattano sulla salute di ognuno di noi con una gravità importante, a livello della collettività produce incertezza, disorientamento, confusione e smarrimento. È un evento soggetto ad indicazioni e comunicati da parte delle istituzioni, vi è una percezione globale di gravità del fenomeno ed è un evento che genera impotenza perché la percezione dell'aiuto del singolo e della comunità si quantifica come insufficiente, cioè un evento per il quale c'è bisogno di aiuti eccezionali. Questo tipo di configurazione determina il fatto che ci troviamo di fronte ad una situazione di emergenza con caratteristiche particolari.

Sintomi del coronavirus e sintomi dell'attacco di panico (DAP): gemelli simili separati alla nascita?



I sintomi fisiologici che caratterizzano il Coronavirus sono molti, alcuni dei quali somiglianti in modo assolutamente confusivo ad altre categorie di patologie che con il Coronavirus non hanno nulla a che fare. Coronavirus e Disturbo da Attacco di Panico possono essere considerate due categorie che purtroppo in alcuni casi possono generare confusione o ritardo nell'intervento. Con una battuta provocatoria potremmo definire Coronavirus e DAP gemelli diversi da tenere separati fin dalla nascita. Nei DAP sono presenti dei sintomi di tipo fisico e mentale che si riscontrano anche nel Coronavirus: difficoltà di respirazione, affanno, perdita di ossigenazione, tachicardia, sudorazione, senso di confusione, smarrimento e paura di morire o di impazzire. Ecco perché di fronte a questi sintomi, che possono configurare quadri di falsi positivi e/o di falsi negativi, è bene prestare attenzione e rispetto.

Nella crisi allena il cervello... fagli crescere i muscoli! Parla con te



Vi sono aiuti che ognuno può trovare in sé stesso e offrire a sé stesso in questo momento di crisi e angoscia generale?

Tre pensieri di **auto pronto soccorso**:

- 1) l'ansia e la paura non uccidono
- 2) l'ansia e la paura sono emozioni naturali utili e salvavita
- 3) Tra poco tutto passerà.

Sono frasi interiori improntate alla normalizzazione, quindi a ridurre la tensione emozionale e a sdrammatizzare in modo sano. Sviluppare un dialogo interiore di questo tipo è come disporre di una farmacia sempre ben fornita di veri e propri “farmaci psichici” ansiolitici e antipánico.

Quindi.... Parla con te.

Istruzioni:

Ripetere più volte mentalmente queste parole e poi pronunciare più volte anche ad alta voce le frasi.

La ripetizione mentale di questi tre assiomi migliorerà il cosiddetto *dialogo interno* e le interpretazioni catastrofiche che guidano le emozioni e le reazioni di ciascuno di noi.

Questo a sua volta produce l'arresto o comunque il reindirizzamento verso modalità di interpretazione più realistiche e più razionali.

Cosa fare per dare scacco matto all'ansia? Il ruolo della corteccia prefrontale



L'ansia è uno degli effetti collaterali psicologici più importanti e più negativi al tempo del Coronavirus. Anche coloro che solitamente possiedono un buon self control, riferiscono in questo periodo di sperimentare vissuti ansiosi. Ciò significa che questa emergenza sanitaria, se non ben gestita, è in grado di scardinare anche equilibri

apparentemente molto forti sia perché duraturi nel tempo, sia perché sottoposti ad altre pressioni. In questa condizione di emergenza anche i beni materiali, la posizione sociale ed economica di ognuno di noi viene percepita come più fragile e vulnerabile.

Ecco 4 mosse per dare scacco matto all'ansia:

- 1) se vuoi che la mente si rilassi devi fare qualcosa di **automatico** per contenere lo sviluppo dell'ansia che può diventare acuta e trasformarsi in veri e propri attacchi di panico. Quindi questo giudice, che è la corteccia prefrontale, quando è molto attiva tiene in tensione una parte del cervello che consuma molta energia sia mentale che fisica. Parliamo cioè di un circuito cerebrale-cognitivo di controllo automatico. Quando c'è un pericolo tante aree della corteccia cerebrale sono attive, ma ve ne è una in modo particolare che normalmente è deputata alla pianificazione, alla presa di decisioni, alla scelta degli obiettivi, all'espressione della nostra personalità e questa è l'area prefrontale. Quest'area che solitamente è vigile, quando vi è una situazione di allerta, va in uno stato di ipervigilanza e quindi si focalizza in modo quasi ossessivo su pensieri, eventi, sequenze etc. Questa è una delle basi. Succede allora che il cervello appena può fiuta la prima occasione in cui può riposarsi e se ne approfitta. Ciò significa che quando ci sono delle situazioni di emergenza, di pericolo così particolare come quella che stiamo vivendo, da una parte vi è un'ipervigilanza, dall'altra parte vi è il bisogno di riposare. Ecco qui spiegato il perché, a fronte di una grande buona volontà, vi è in questo periodo anche l'osservare in sé stessi un certo "lasciarsi andare", un perdere il ritmo di quella che è la quotidianità. È necessario quindi far riposare la mente attraverso la pratica di tutte quelle attività a pilota automatico come lavarsi, cucinare, fare giardinaggio etc. Questo dà voce al pensiero laterale o pensiero creativo che ci permette di leggere gli eventi come esperienze nuove e di risolvere problemi per i quali pensavamo di non poter trovare una soluzione.
- 2) **Ridere**, negli studi condotti, è risultato uno dei meccanismi maggiormente in grado di abbassare l'ormone dello stress, detto cortisolo, che si impenna nelle situazioni di paura e di tensione, soprattutto se prolungata. In casa si consiglia ad esempio la visione di film o trasmissioni comiche e divertenti.

- 3) **Parlare con sé stessi** e ripetersi alcune frasi come se si fosse davanti allo specchio e si parlasse con un interlocutore molto attento. Anziché dire “io ce la farò” è meglio dire “tu ce la puoi fare”. Questo stimola un dialogo interno collaborativo, un sano confronto, non innesca ansia perché non è una sfida ma una proposta.
- 4) Non dimenticare che le sfide che noi affrontiamo hanno un **tempo**. Prima o poi tutta questa emergenza terminerà ed ora il potersi dedicare più tempo e il prendere meno decisioni rispetto alla normale quotidianità può essere un toccasana.

Emergenza Coronavirus: parola d'ordine è riorganizzarsi in famiglia!



Con le scuole chiuse, le famiglie devono destreggiarsi tra i figli a casa tutto il giorno, il lavoro e altri impegni. La normalità della famiglia viene completamente stravolta!

Essere pragmatici è dote preziosa di questi tempi!

- Se la propria professione lo consente applicare lo smart working per godere del privilegio del vivere ritmi di vita meno strutturati ed intensi, trascorrendo più tempo insieme ai propri figli.
- Mamma e papà possono stabilire turni per la gestione dei bambini e lo svolgimento dei compiti scolastici.

Riparla con te...ti sembrerà di stare in una folla senza pericolo di contagio!



Quando cerchiamo di motivarci verso qualcosa che non ci piace o ci fa paura o che non capiamo, è dimostrato quanto sia utile un buon dialogo: *con sé stessi*.

Numerosi studi ci dicono che i risultati sono addirittura migliori se ci rivoliamo a un TU ipotetico invece di parlare di prima persona.

È come se noi, guardandoci riflessi nello specchio, ci dicessimo: “io non posso farlo... io non so farlo... io non sono capace... *Ma tu sì!*” Invece di dire: “ce la posso fare”, meglio usare la formula: “*ce la puoi fare*”. Il discorso autodiretto, detto anche dialogo *interiore*, è dimostrato da molti studi essere una guida utile nel comportamento.

Parlare in seconda persona, cioè usando il Tu, richiama alla mente l'appoggio, l'incoraggiamento ricevuto dagli altri, ripescandolo anche dall'infanzia in molti casi.

Quando dite *io* è come se create una sfida, mentre quando dite *tu* ognuno di noi ha in sé stesso supporto e crea un *clima di fiducia*, riducendo anche lo stress.

Quindi... Qui vale il detto che “cantarsela e suonarsela non manda a dormire i suonatori ma li tiene belli svegli con una serenata”.

Più semplicemente: *tu ce la puoi fare!*

Tutti assieme appassionatamente...si spera!

***Genitori e figli in casa al tempo
del Coronavirus***



Cosa è meglio fare con i figli a casa da scuola? È bene insistere per far svolgere i compiti come se si fosse a scuola? Questo è un dubbio presente in molti genitori.

È necessario impostare delle routine simili a quelle scolastiche: ci si alza, ci si lava, si fa colazione, ci si veste e si iniziano i compiti. La sospensione della scuola al tempo del Coronavirus non è una vacanza, è una situazione di fermo forzato e quindi stare on life, ovvero nella vita reale, aiuta a mantenere il ritmo, il passo, a mantenersi lucidi e a normalizzare una situazione che normale non è e a tranquillizzare.

Come è meglio impostare queste routine con i figli?

È bene impostare tre segmenti routinari durante la giornata:

- scuola e studio
- aiuto domestico
- svago e relax personale.

Sarebbe bene cercare di collocare i compiti e lo studio al mattino, l'aiuto domestico nelle fasce orarie centrali e pre-serali e lo svago soprattutto la sera e una piccola parte al pomeriggio.

Si può usare la strategia delle cosiddette scelte logiche, ovvero poniamo apparentemente una scelta al bambino "I compiti sono da fare. Li vuoi fare dalle ore 8 alle 10 o dalle 10 alle 12?"

Questa strategia ha la funzione di ridurre la controaggressività di ritorno, cioè l'arrabbiatura dei figli verso i genitori che impongono qualcosa da fare quando i figli non vogliono. Il tentare e cercare di mantenere un clima collaborativo il più possibile sereno ed equilibrato è fondamentale perché tutte le situazioni di cattività, ovvero quando si vive forzatamente vicini, anche quando ci si vuol bene, possono essere delle sorgenti di difficoltà nelle relazioni interpersonali.

La sindrome del sopravvissuto al tempo del Coronavirus



L'esperienza del Coronavirus ha come caratteristica il fatto che tutti noi, nessuno escluso, siamo vittime reali e potenziali. Questa condizione umana si trasforma immediatamente in un insieme di dimensioni psicologiche che definiscono quella che viene percepita come una serie di condizioni emozionali, di pensiero e relazionali che si riassumono sotto il nome di sindrome del sopravvissuto. Quante volte si è sentito parlare in questo periodo di scelte etiche che i sanitari devono fare di fronte al grande afflusso di malati, quante volte si è pianto i nostri cari perché non abbiamo potuto accompagnarli alla fine della loro vita. La sindrome del sopravvissuto è e sarà una delle condizioni psicologiche con le quali ci dovremo trovare a confrontare ed è caratterizzata dalla difficoltà a cancellare i ricordi dell'esperienza traumatica, da una sensazione molto profonda di dolore, tristezza ed apatia, di immobilismo, da difficoltà relazionali, dalla ricerca quasi ossessiva di un senso all'evento accaduto, ma soprattutto dal senso di colpa per essere sopravvissuti all'evento traumatico. Sarà necessario fare appello alla ritualizzazione in forme

nuove, magari virtuali, in attesa di poter fare di meglio, perché la condivisione del dolore con l'altro aiuta l'elaborazione del lutto, riducendo il rischio della sua deriva psicopatologica, ovvero quello che viene classificato come *Complicated Grief Disorder* -DSM-5 (detto Disordine da Dolore Complicato o anche Lutto Persistente Complicato).

*Ciak si gira! La scuola al tempo del
Coronavirus! Avviso ai naviganti docenti
capitani dell'apprendimento per non affogare
tra chat, app e compiti*



La scuola si trova in questo momento di emergenza un po' come una barchetta che naufraga tra le richieste istituzionali e di programma didattico, ma anche di adesione alle necessità pratiche che l'emergenza sanitaria in atto comporta. Premesso che un buon apprendimento è veicolato in maniera assoluta da una buona relazione, l'obiettivo della Scuola sarà quello di contribuire a mantenere un livello di controllo, di equilibrio e di gestione della situazione nuova, il più maturo e responsabile possibile.

Cosa può fare allora un insegnante per contribuire alla formazione sia cognitiva che psicologica dei propri allievi?

Prima di tutto, deve tener presente, indipendentemente dal grado scolastico, che il momento principale nel quale l'insegnante non solo esercita il ruolo, ma soprattutto ha l'impatto maggiore sull'allievo, è proprio la lezione. È quindi durante la lezione che il docente, attraverso la modalità con la quale trasmette le conoscenze e con la quale si pone con gli allievi, è in grado di creare, da un lato, una buona capacità di comprensione, di assorbimento dei concetti e delle conoscenze, dall'altro e soprattutto, che poi è il cuore del vero e sano apprendimento, la motivazione ad imparare. La lezione è, quindi, il momento di contatto e di dialogo con gli allievi. Nella didattica online questo presupposto deve essere assolutamente mantenuto e