

Covid 19: non sottovalutare le conseguenze psicologiche

Pubblicato: Lunedì 3 Maggio 2021



La pandemia da Coronavirus è un fenomeno complesso che ha toccato la società e il singolo individuo. All'interno dell'intricato scenario che si è generato, l'attenzione riservata agli approfondimenti di natura psicologica si è concentrata sugli **interventi di emergenza volti al sostegno degli individui e alla presa in carico del disagio psicopatologico.**

Abbiamo parlato con **la dott.ssa Belfanti Elisabetta**, neuropsichiatra infantile e dell'adolescenza, Dirigente Psicologo all'Ospedale di Luino dell'unità operativa di Neuropsichiatria Infantile e attuale Assessore alle politiche sociali e giovanili a Laveno, con **la dott.ssa De Taddeo Francesca**, Psicologa dell'infanzia e dell'adolescenza e Psicoterapeuta sistemico-familiare in formazione, e con **la dott.ssa Canestra Carlotta**, Psicologa e Sessuologa (*nella foto sotto*).



Lavorare in tempo di pandemia nell'ambito della prevenzione e del benessere psicologico è quanto mai complesso e difficile. Le tre dottoresse, in base al loro campo di intervento, ce ne hanno raccontato i dettagli.

«Lo psicologo, in quanto operatore del benessere dell'individuo, ha avuto un ruolo importante nel decorso pandemico, trovandosi a dover spesso stravolgere alcuni capisaldi della sua professione (la regolarità degli incontri, il setting, i colloqui in presenza) – ci spiega la **dott.ssa Belfanti** – per adattarli velocemente alla realtà in mutamento e per gestire forme di disagio e di vera e propria psicopatologia a tratti nuove: l'isolamento sociale, il ritiro scolastico, la dipendenza crescente dalle tecnologie, il trauma, il lutto, la paura dell'ignoto, il bombardamento mediatico la perdita dei riferimenti spazio temporali propri della quotidianità. Spesso la responsabilità della cura è faticosa e lasciata al singolo, con minori possibilità di confronto allargato e, al tempo stesso, con un carico emotivo anche personale aumentato».

È inutile nascondere che il virus ha un impatto non indifferente sulla psicologia umana. **Sentimento alquanto naturale è quello della paura.** Fa paura anche ai genitori che temono per il futuro dei propri figli:

«Il ruolo dello psicologo in questo lungo periodo di pandemia ha riguardato principalmente l'accogliere e il contenere i vissuti emotivi di ansia e paura legittimi dando talvolta una restituzione di normalità per molti accolti con sorpresa – continua la **dott.ssa De Taddeo** – in particolare modo dai genitori che spesso hanno chiesto aiuto per i figli trovandosi a rivisitare l'impianto educativo e le modalità relazionali familiari cui tutti siamo stati esposti in misura maggiore rispetto alla "normalità". **È stato indispensabile restituire alla paura la sua connotazione fisiologicamente positiva** nello sviluppo e nella quotidianità dell'uomo, sottolineando con forza la differenza tra paura e ansia, troppe volte confuse. Il genitore tende spesso a sostituirsi al figlio nei compiti evoluti principali e lo fa anche in merito alle emozioni, soprattutto quelle maggiormente difficili da gestire e rielaborare tra cui la paura: è, infatti, meno doloroso per il genitore prevenire ed evitare al figlio situazioni di difficoltà poiché la

sofferenza dei figli rappresenta un dolore talvolta ingestibile per i genitori stessi che temono di essere inefficaci laddove si presenti un ostacolo».



« Nell'ultimo anno l'attenzione dedicata alla salute mentale è notevolmente aumentata. – conclude la **dott.ssa Canestra** – Dal richiamo massivo a marzo 2020 di psicologi specializzati nella gestione dell'emergenza, l'attivazione di molti sportelli di supporto psicologico da parte di aziende o comuni, l'attivazione dello psicologo scolastico... il ruolo dello psicologo non è stato solo uno. Nella psicologia clinica (quella parte della psicologia che promuove il benessere e il trattamento di molte forme di psicopatologia) il ruolo dello psicologo oggi è, a mio parere, quello di sbrogliare un racconto di vita. In questa operazione è fondamentale districarsi tra una storia di vita unica e soggettiva e un racconto collettivo, di un evento potenzialmente traumatico come quello della pandemia. Come categoria professionale gli psicologi si sono mossi rapidamente e si sono spesi in interventi di supporto a distanza, di frequente a titolo gratuito.

Le campagne di sensibilizzazione sul tema della salute mentale effettuata durante tutto l'anno hanno smosso la popolazione e in molti hanno richiesto un supporto psicologico».

di **Ilaria Notari**