

Disagio e pandemia: i segnali da non sottovalutare

Pubblicato: Lunedì 31 Gennaio 2022



Foto da Pixabay

La pandemia ha stravolto le vite di tutti dal punto di vista sanitario, della scuola, relazioni sociali e familiari, il tempo libero, libertà e progettualità. Adattarsi per molti continua ad essere difficile e questo genera forte stress e disagio: **«Tra i giovanissimi l'isolamento sociale sfocia spesso in sindromi di ritiro e auto-isolamento come l'agorafobia o il fenomeno degli Hikikomori e sono in forte aumento fenomeni autolesivi – spiega Pamela Alberti, psicoterapeuta che ha attivato lo Sportello Covid si ASSS Vergiate rivolto – Tra gli adulti, invece crescono ansia, attacchi di panico e depressione assieme a diverse forme di dipendenze».**

«In questa situazione è fondamentale riconoscere precocemente alcune difficoltà di adattamento per avere l'opportunità di ricevere il giusto sostegno ed evitare che il disagio peggiori fino a sfociare in un malessere psicologico conclamato», spiega la psicoterapeuta che suggerisce di seguito i **campanelli d'allarme da non sottovalutare e soprattutto in base ai quali chiedere aiuto a uno psicologo «nel momento in cui arrivano ad interferire con attività e relazioni della propria vita»**, precisa.

QUANDO RIVOGERSI ALL'AMBULATORIO COVID

SONNO: quasi sempre i **cambiamenti nei cicli giorno/notte** segnalano un disagio e un malessere. Possono manifestarsi con continui risvegli o con difficoltà ad addormentarsi o, ancora, con un unico risveglio nel cuore della notte a cui non segue un riaddormentamento.

ALIMENTAZIONE: cambiamenti rilevanti nel nostro abituale modo di nutrirci (si comincia a mangiare poco, o al contrario, ad abbuffarsi o semplicemente a mangiare in maniera disordinata senza orari né luoghi preposti).

ROUTINE: la pandemia ha sicuramente portato con sé per tutti cambiamenti nelle attività quotidiane, ma quanto cerchiamo/riusciamo a mantenere comunque delle routine sane?

CONCENTRAZIONE: maggiore difficoltà a concentrarsi e maggiore fatica a fare le cose che si facevamo prima.

PERDITA DI INTERESSE /MOTIVAZIONE: anche di fronte ad attività prima ritenute piacevoli, la persona fa fatica a sentirsi coinvolta e a volte sente proprio una stanchezza fisica.

CONSUMO DI ALCOL: potrebbe svilupparsi una tendenza a eccedere nel consumo di alcol per calmare un senso di agitazione e irrequietezza.

USO DI FARMACI: ricorso a farmaci per ridurre l'ansia, la preoccupazione o i problemi del sonno.

ATTACCHI DI PANICO: improvvisamente si iniziano a sentire intense sensazioni fisiche come tremori, palpitazioni, tachicardia, sudorazione che fanno temere per la propria incolumità.

ANSIA E DEPRESSIONE la preoccupazione, la sensazione di sconcerto e la tristezza diventano pervasive e invalidanti.

NERVOSISMO/TENSIONE: ci si sente tesi, nervosi per la maggior parte del tempo e la maggior parte delle giornate e, a volte, questo nervosismo può sfociare in scatti di rabbia e/o aggressività.

TENDENZA ALL'ISOLAMENTO: soprattutto nei giovanissimi, dopo un primo periodo di lockdown e in seguito alle misure di distanziamento fisico, si assiste a una tendenza a fuggire alle relazioni o dalle situazioni sociali (che si potrebbero affrontare con le dovute misure di protezione individuale) con le persone che prima si frequentavano.

DIPENDENZE DIGITALI/GIOCO D'AZZARDO: l'uso del digitale può facilmente trasformarsi in un abuso da cui si fatica a staccarsi.

Per maggiori informazioni telefonare allo 0331 946093 (interno 1) oppure scrivere a poliambulatorio@asssvergiate.it.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it