



# Ansia, stress, solitudine: la catastrofe psicosociale provocata dalla pandemia che dobbiamo affrontare

Marco Cimminella

🕒 1 ORA

👍 13



Le misure restrittive adottate per fronteggiare l'emergenza covid-19 hanno avuto un impatto anche dal punto di vista psicologico - agf

La **fase 2** è cominciata, alcune restrizioni vengono allentate e gli italiani acquistano qualche libertà in più. Ma la **pandemia** ancora incombe sulla Penisola e porta con sé una grande **crisi psicosociale**. Perché mentre il **covid-19** mieteva vittime, riempiendo le **terapie intensive** degli **ospedali** e mettendo in ginocchio l'economia, lasciava dietro di sé un duro strascico che ha danneggiato la nostra **salute psichica**. Quella di **medici, infermieri e operatori sanitari**, costretti a reggere carichi di lavoro e stress eccezionali; ma anche quella dei cittadini, costretti a rimanere chiusi in casa azzerando contatti e interazioni. Per questo, servono delle **strategie d'intervento comuni** per guidare **psicologi, psicoterapeuti e medici** ad affrontare la catastrofe psicologica e sociale durante e soprattutto dopo l'esplosione dell'epidemia.

“La pandemia è un evento molto stressante, un disastro anche dal punto di vista psicologico: uscirne del tutto sarà complicato. Sono partite diverse iniziative per contenerne gli effetti, dagli **sportelli** al **counselling**, dai corsi di **mindfulness** ad altri **approcci meditativi**, fino alle **terapie di supporto a**

## FinanciaLounge

Contenuti offerti da  FINANCIALOUNGE

**Schroders: non abbassare la guardia sul riscaldamento globale**



**Le dieci tendenze che stravolgeranno economia e mercati**



**Il mistero dell'app Immuni, perché non se ne parla più per la fase 2?**



**AllianzGI: “Investimenti sostenibili in forte crescita”**

## Guarda Anche



**Le mascherine chirurgiche si possono riutilizzare? Ecco come igienizzarle in emergenza**



**Il tuo rapporto sessuale dura “il giusto”? Ecco la risposta della scienza**



**India: il cucciolo che corre mentre dorme. E il video diventa virale**





it.businessinsider.com  
Lettori: 15.868

**distanza**; ma sono tutte locali e non coordinate tra loro”, dice a **Business Insider Italia Chiara Crespi** psicologa e ricercatrice presso la Scuola Universitaria Superiore **IUSS Pavia**. Che spiega: “Molte persone soffriranno di **disturbi d’ansia e post traumatici**. E nel momento in cui si riapre tutto, c’è chi proverà più stress e sarà più ansioso. Purtroppo non tutti si rivolgeranno allo psicologo in cerca d’aiuto, perché è ancora percepito come un tabù. Ma mentre il danno alla salute fisica riguarderà solo chi è stato colpito da questa malattia, quello psicologico riguarderà tutti”.



Chiara Crespi – Assegnista di Ricerca in Psicologia- Dipartimento di Scienze del Sistema Nervoso e del Comportamento – Università di Pavia

Così in uno **studio** elaborato con altri esperti del settore, Chiara Crespi dati alla mano sottolinea l’urgenza di sviluppare delle linee guida, raccomandazioni e un approccio unico di intervento per ridurre al minimo l’impatto psicologico negativo prodotto dal covid-19. “I dati raccolti potrebbero aiutare il governo e le autorità sanitarie a valutare come e dove allocare nuove risorse nel prossimo futuro, anche in termini di personale, servizi e strutture. Bisogna investire in preparazione e prevenzione, in modo da gestire questa situazione nei prossimi mesi e anni”, si legge nel *paper* **“COVID-19 Outbreak in Italy: Are We Ready for the Psychosocial and Economic Crisis? Baseline Findings from the Longitudinal PsyCovid Study”**.



**Se Kim Jong-un muore (o se è già morto), tocca a lei**

da Taboola

## Più letti Oggi

- 1** Il coronavirus cambia le vacanze: niente viaggi all'estero e boom di ricerche per appartamenti con giardino e piscina
- 2** Allarme low cost, nella fase 2 del settore aereo andare e tornare da Londra potrebbe costare 500 euro
- 3** La Cina torna ad avere paura, nuovo focolaio ad Harbin: nella città del ghiaccio lockdown per 10 milioni di abitanti
- 4** Un'azienda dà il via alla produzione di 40 milioni di unità di un vaccino prima ancora di sapere se funzionerà
- 5** I ricercatori che studiano i pipistrelli mettono in guardia “abbiamo scoperto più di 500 tipi di Coronavirus. Alcuni potrebbero attaccare l'uomo”

## Dal Web



**Paghi oggi, bevi domani. L'iniziativa del colosso della birra per salvare bar e locali chiusi dal...**

Contenuto sponsorizzato



**Ricordi Pauley Perrette? Ecco, cerca di non sorridere quando la rivedrai ora**

Finance BLVD



**9.000€ al mese investendo solo 200€ su Amazon. Ecco come cominciare.**

forexexclusiv.com

## Gli effetti psicologici della pandemia

Come era già accaduto per la **Sars**, le conseguenze della nuova epidemia sulla salute psicofisica possono essere davvero gravi e riguardare diversi individui: il personale sanitario, i pazienti ricoverati e poi guariti, le loro famiglie, fino alle persone più fragili costrette all'autoisolamento. "Da un lato, medici, infermieri e operatori sanitari stanno affrontando l'emergenza non solo da un punto di vista fisico, per il carico di lavoro e il rischio di contagio, ma anche psicologico, considerando il forte stress e l'ansia associati a questa difficile situazione. Dall'altro, la quarantena e l'obbligo di non uscire dal proprio appartamento possono acutizzare il senso di solitudine, depressione, stress e ansia percepiti", continua Chiara Crespi, che precisa: "La limitazione sociale non riguarda solo il fatto di rimanere in casa, ma di non poter interagire con persone che non fanno parte del proprio network familiare. Un senso di isolamento che è peggiore per i soggetti più deboli e vulnerabili, come **malati cronici**, e anche per gli **anziani**, che magari non hanno le risorse per collegarsi a internet".



Una donna indossa una maschera protettiva per difendersi dall'epidemia di coronavirus – MIGUEL MEDINA/AFP via Getty Images)

In particolare, per le persone sole i rischi psicologici sono enormi e possono ulteriormente indebolire un soggetto vulnerabile. "Questi individui hanno una rete sociale piccola, conoscono o vengono a contatto con meno persone che si ammalano di covid-19 – fa notare l'esperta -. Una situazione che potrebbe indurli a considerare basso il rischio di contagio, portandoli così a essere meno attenti e a osservare meno le misure restrittive. In più, solitudine e stress indeboliscono il sistema immunitario, le difese del nostro organismo si abbassano e la possibilità di contagio aumenta".

Oltre a mostrare che la gravità dell'epidemia di coronavirus è percepita molto di più tra gli abitanti del nord Italia, dove la diffusione del contagio è maggiore, e tra le fasce di professionisti operanti in ambito sanitario, lo studio fa notare che la capacità di immedesimarsi nell'altro e uno stile di *coping* orientato alla risoluzione dei problemi sembrano essere fattori determinanti per la consapevolezza dell'impatto



### Offerte energia elettrica - quale conviene? Confronto ora

Fornitori E Gas | Ricerca annunci

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

dell'epidemia sull'economia.

I risultati dell'indagine, effettuata attraverso una *survey* condotta su un campione di 1163 partecipanti, evidenziano che chi è più empatico percepisce come più grave l'impatto del covid-19 sull'economia. “Gli italiani in grado di immedesimarsi nel vissuto degli altri sono stati più capaci di realizzare prontamente l'imminente crisi economica. Tale percezione è modulata anche dalla capacità di affrontare gli eventi stressanti in modo attivo, tramite strategie di pianificazione e azioni mirate al rapido raggiungimento di un obiettivo. L'immediata controprova di questo risultato è la pronta risposta alla crisi di una fetta di Italia che ha riconvertito attività produttive industriali e commerciali temporaneamente sospese in attività utili e a più alto profitto, come la produzione di dispositivi di protezione individuale”, conclude la ricercatrice.

## Business Insider Italia

Vuoi ricevere ogni giorno le migliori notizie di Business Insider Italia? Iscriviti gratuitamente alla nostra newsletter

ISCRIVITI

Taboola Feed



**Paghi oggi, bevi domani. L'iniziativa del colosso della birra per salvare bar e locali chiusi dal coronavirus**

Contenuto sponsorizzato | Sponsorizzato

