ftNews
freetopnews

Laura Porry Pastorel: ansie e timori da Covid-19

sabato, 04 aprile 2020

di *Mafalda Bruno*

Questa volta, e con buona ragione, il cosiddetto "cappello" iniziale che si scrive prima di un articolo o un'intervista, sarà volutamente breve. Questo per lasciare più spazio ad informazioni utili in questo momento di ansia universale nella quale sta emergendo, in tutta la sua cruda realtà, la nostra totale fragilità. Abbiamo rivolto alcune domande alla psicologa dott.ssa Laura Porry Pastorel per capire quali sono adesso le realtà che facciamo fatica ad accettare, quali le nostre principali paure e come fare per superarle.

Dottoressa grazie per aver accettato di rispondere alle nostre domande.
Quale è, a suo avviso, la paura che più attanaglia in questo momento il nostro Paese e non solo?
Buongiorno e grazie per questo invito, cercherò di rispondere in modo chiaro ed esaustivo al tempo stesso. Purtroppo in questo momento di grande preoccupazione mondiale la paura maggiore sembra essere data dall'incertezza, dall'instabilità, dal non sapere cosa accadrà, quando tutto questo avrà un termine e cosa ci dobbiamo aspettare per il prossimo futuro. L' inaspettato con il quale ci confrontiamo tutti i giorni da vita a quella sensazione che Freud definiva come "perturbante", ovvero una presenza che ci turba, ci inquieta e ci destabilizza perché sconosciuta, invisibile ed incerta.
E' una presenza portatrice di paura poiché collegata all'ignoto e a ciò che non possiamo controllare e che per questo ci destabilizza e ci rende impotenti allo stesso tempo, poiché apparentemente non più al comando della nostra vita e del nostro futuro. Ci ritroviamo all'interno di quella che da molti è stata definita una guerra, dove purtroppo il nemico non è visibile ma ben si camuffa e nasconde. Lo stesso nemico che si impossessa di noi e ci fa diventare potenziali pericoli da allontanare. Tutto questo non può far altro che avere serie ripercussioni a livello psicofisico, in primo luogo date dalla condizione di stress traumatico nella quale siamo quotidianamente immersi.
A livello psicologico, infatti, insicurezza e instabilità creano un forte scombussolamento che si manifesta con una precisa sintomatologia caratterizzata da ansia, agitazione, senso di spaesamento, possibile depressione e irritabilità. Il tutto amplificato dall'isolamento nel quale la quarantena ci costringe giustamente a vivere e rispetto al quale si avranno delle conseguenze e ripercussioni anche una volta usciti da questa condizione forzata poiché il trauma ha come caratteristica quella di radicarsi nella memoria mentale e corporea e di riemergere in tempi successivi.

Chiusi in casa, a volte persone sole. Quale può essere la conseguenza psicologica di questo isolamento?
L'isolamento ha come possibile conseguenza quella di far aumentare delle situazioni di preesistente disagio psicologico, mentre una momentanea interruzione dei percorsi di cura e di sostegno rischia di creare forti disagi, destabilizzando le sicurezze che le persone avevano faticosamente costruito attraverso la terapia. In altri casi, invece, l'isolamento forzato e prolungato può far emergere nuove condizioni di disagio psicologico o psichiatrico per le quali sarà importante intervenire in modo rapido affinché la situazione possa essere risolta o presa in carico. Benché le classiche sedute psicoterapeutiche non saranno possibili, sono comunque attivi servizi di consulenza e ascolto telefonico o via web che raccomando vivamente.
In particolare, non è mai consigliata un'interruzione brusca e non programmata di un percorso di cura. E' fondamentale fare in modo che i pazienti possano mantenere la loro routine terapeutica al fine di evitare ricadute o aggravamenti. Ad oggi l'isolamento è una condizione necessaria affinché il nostro Paese possa uscire da questa pandemia, ma dobbiamo fare in modo che tutte le precauzioni possibili vengano messe in atto. Sebbene l'isolamento fisico sia infatti obbligatorio è bene raccomandare qualsiasi forma di contatto e comunicazione che possa avvenire in modo virtuale, ad esempio tramite telefonate, video chiamate o utilizzo di skype, che permetterà ad ogni persona di ridurre il senso di vuoto, di solitudine e di spaesamento dato da questa condizione. Non abbiate timore di chiedere aiuto, consiglio e sostegno sia ai vostri cari, agli amici, ma anche agli specialisti che saranno pronti e ben disposti a darvi risposte corrette ed utili indicazioni. Oggi più che mai abbiamo tutti il dovere di prenderci cura di noi stessi e di aiutarci l'un l'altro.

Parliamo dei bambini. Famiglie chiuse in casa da giorni ormai. Niente di più facile che i bimbi assorbano i timori

degli adulti. Quali consigli darebbe alle mamme e ai papà per aiutare i più piccoli a vivere questo momento in modo da non riportare traumi a pandemia terminata?

È importante mantenere una routine quotidiana, il più possibile simile a quella che solitamente si viveva prima del coronavirus. I bambini dovranno continuare a vivere in un ambiente sereno e amorevole nel quale i momenti di gioco e di scambio saranno sempre presenti. Nonostante l'assenza di libertà è fondamentale lasciare tanto spazio alla fantasia e alla creatività. Raccomando oltre al gioco stimolante e di movimento anche l'utilizzo della lettura di favole e libri per bambini. Cerchiamo di limitare la televisione per quanto possibile ed eliminare tablet e cellulari poiché veramente dannosi. Suggerisco di considerare questo momento non come una prigionia ma come un dono a livello familiare poiché permetterà a tutta la famiglia di viversi in modo profondo, passando del tempo di qualità tutti insieme e non solamente pochi momenti rubati al lavoro o nei quali si lotta contro la stanchezza.

Cerchiamo di spiegare ai nostri bambini perché non si può uscire anche quando il sole splende e inizia a fare caldo. Benchè piccoli i bambini sono in grado di comprendere ed hanno necessità di spiegazioni al fine di evitare di rischiare di sentirsi colpevoli o di vivere lo stare in casa come una punizione per qualche cosa che potrebbero aver fatto. E' necessario evitare qualsiasi forma di confusione che potrebbe nascere in questo momento di totale cambiamento rispetto alla vita che si era soliti condurre. Cerchiamo di essere chiari, di spiegare in modo semplice il perché di questa nuova gestione e vita familiare. Informiamo per quanto possibile i nostri figli.

Un ulteriore errore da evitare è quello di trasmettere ai bambini le nostre ansie, paure o nervosismi. Se questo dovesse accadere cerchiamo di prenderci un momento per noi stessi, per calmarci, evitando di trasmettere tutte queste sensazioni ad un bambino che non solo non capirebbe cosa sta accadendo, ma che potrebbe spaventarsi nel vedere la mamma o il papà in questo stato. Cerchiamo anche in questo caso di chiedere sostegno a chi abbiamo vicino, al fine di affrontare e superare questi momenti come una squadra.

Se invece siamo dei genitori single, consiglio in questo caso di prenderci dei piccoli momenti di pausa in solitudine per calmarci, magari quando i piccoli stanno dormendo, di chiamare anche in questo caso delle persone fidate o di rivolgerci ad uno specialista che saprà tranquillizzarci. Non dimentichiamoci che stiamo vivendo qualcosa di traumatico, di totalmente inaspettato e nuovo di fronte al quale siamo tutti privi di riferimenti e conoscenze.