



VIDEO E MATERIALI SUL SITO AGESC.IT

Questa sensazione di ignoto che ci spaventa: per i genitori l'aiuto arriva online

Figli a casa, genitori in cassa integrazione, mamme senza lavoro. Quando terminerà questo confinamento, avremo un'esplosione di crisi ansioso-depressiva, dovute principalmente al manifestarsi di un disturbo post traumatico da stress. Sostanzialmente, a detta degli esperti, non abbiamo avuto tempo di adeguarci all'ignoto. Quello che ci sta accadendo non assomiglia a niente che l'essere umano abbia sperimentato in passato. La pandemia, l'isolamento. È come se l'evoluzione fosse stata costretta a saltare troppe tappe e gli effetti psicologici sono già evidenti: sgomento, paura, ansia, depressione, insonnia che aumentano nel tempo. C'è chi non riesce a prendere sonno e chi inverte il giorno con

la notte, qualcuno non fa altro che mangiare, qualcuno non fa assolutamente niente e qualcuno giura di non uscire più anche quando sarà permesso. Questo dopo quattro settimane di quarantena. Il virus misterioso, le misure di restrizione, le ricadute economiche, la malattia e la morte di persone care hanno prodotto la tempesta perfetta. Il 37% degli intervistati accusa sintomi da stress post traumatico, il 17,3% è depresso, il 20,8% ha l'ansia, il 7,3% non dorme, il 21,8% è alle prese con uno stress percepito di grado elevato e il 22,9% lamenta disturbi dell'adattamento. I conti si faranno poi, ma bisognerà farli per forza. E saranno salati, avvertono gli esperti, perché l'attuale epidemia porta con sé un ele-

mento di rischio in più rispetto ad altri eventi catastrofici del passato: l'isolamento sociale, la distanza fisica. Terremoti, uragani o attentati come quello dell'11 settembre sono sempre stati accompagnati da disturbi assortiti di stress post traumatico, abuso di sostanze e violenze domestiche. Il 25% degli abitanti di New York ammise per esempio di essersi attaccato alla bottiglia dopo il crollo delle Twin Towers e l'epidemia di Sars fece aumentare i disturbi d'ansia nei pazienti e nel personale sanitario. Questa volta è peggio: anche chi non è direttamente invol-

to dall'infezione paga gli effetti dell'interruzione della attività abituali, della solitudine o della convivenza forzata. Tutti noi mettiamo in atto meccanismi mentali e comportamentali che si sono sviluppati durante l'intero arco dell'evoluzione della specie: primitivi, basilari, automatici. Specialmente quando si tratta della salvaguardia personale e protezione del nucleo familiare. Ma adesso è saltato tutto. L'Agesc, sempre attenta ai problemi della famiglia ha sviluppato "Agesc vicina ai genitori" - Webinar di formazione online per genitori. I primi due incontri

sono stati condotti da Leonardo Milani, psicologo, mental trainer, sul tema: «Rimanere in equilibrio». Non solo risposte ma anche suggerimenti per affrontare al meglio i giorni che restano di "isolamento". Video e materiali degli incontri saranno disponibili sul sito www.agesc.it. «In questi casi - racconta Milani - è opportuno rimanere in equilibrio, non solo per noi, ma anche per i nostri figli. Intendo dire che dobbiamo utilizzare la parte razionale del nostro cervello per riuscire a orientare il pensiero in attitudini costruttive. Con tutto il rispetto per le persone che hanno subito perdite dei propri cari, naturalmente. Cosa significa? Due cose in pratica: pianificare e fare. realizzare. La mente umana ri-

mane maggiormente in equilibrio se è occupata e programma le attività. Questa strategia permette ai pensieri di renderci meno soggetti ad ansia e preoccupazioni. Inoltre il risultato crea un senso di soddisfazione che molti hanno provato quando concludono ciò che si sono proposti. Significa sostanzialmente avere risposte emotive adeguate e proporzionate ai vari eventi. A volte invece - prosegue l'esperto - ci lasciamo prendere dalle emozioni negative senza lasciare emergere quello che abbiamo tutti in potenziale: l'aspetto razionale, ovvero ce la "prendiamo" per eventi che non hanno un importante peso specifico nella nostra vita».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Secondo gli esperti, il lungo periodo di "reclusione" domestica lascerà strascichi pesanti, con l'aumento dei disturbi psichiatrici