

Fotografia di un paese coinvolto nella lotta contro il Coronavirus

The picture of a country facing the Covid-19 pandemic

Il Coronavirus o COVID-19 è una realtà che ha colpito l'Italia e gli altri paesi in diversi modi, anche se ci sono molte caratteristiche comuni. Lo scopo di questo testo è quello di condividere le riflessioni su ciò che abbiamo vissuto, osservato e messo in atto nel far fronte all'emergenza del Coronavirus da quando è iniziata. Speriamo che scrivere le nostre considerazioni e le lezioni che abbiamo imparato in queste settimane possa essere utile ad altri

ISABEL FERNANDEZ*

PAROLE CHIAVE: emergenza, problemi psicologici, sfida

Problemi psicologici, sfide e il Coronavirus

Ci sono una serie di problemi da considerare quando si lavora con una popolazione esposta alla pandemia di Coronavirus:

- **Complessità:** l'emergenza Coronavirus ha aggiunto ulteriore complessità al nostro mondo già complesso. Le persone stavano affrontando le loro difficoltà quotidiane in ambito finanziario, lavorativo, familiare e relazionale che spesso causano loro ansia e sofferenza, e oltre a ciò hanno dovuto affrontare la minaccia del Coronavirus che ha cambiato in modo significativo la modalità con cui conducevano e organizzavano le loro vite.

La prima reazione è stata di incredulità e di negazione. A livello cognitivo è stato difficile capire e inquadrare quello che stava succedendo. L'idea era che non poteva succedere a noi, con la nostra vita così organizzata e piena di impegni. Soprattutto siamo abituati a controllare e a risolvere difficoltà o sfide. In questo caso si cominciava a intravedere che non c'erano i soliti fattori di protezione conosciuti. La negazione della portata di questa Pandemia ha caratterizzato i primi giorni, quindi si davano interpretazioni diverse, per esempio: "Stanno esagerando, non è vero, è una manipolazione, ecc."

- **Vulnerabilità:** il virus ha attivato una sensazione di vulnerabilità: le persone si sentono esposte a una "minaccia" o "nemico invisibile" che è difficile combattere. Non ci sono armi, vaccini o strumenti per affrontarlo, solo isolamento.

- **Isolamento:** l'isolamento ha significato in questa emergenza "mettere in attesa" un'intera vita organizzata. Ciò significa che non è più possibile fare le cose normali come incontrare amici e familiari, viaggiare (anche all'interno della città), recarsi al lavoro e / o avere una vita sociale.

- **Sopraffazione:** poiché siamo una specie sociale, doverci isolare è sconvolgente e difficile da tollerare per un lungo periodo di tempo. Questa deprivazione, se si protrae a lungo, può portare ad un umore depresso.

- *Eccessiva rapidità*: questo complesso cambiamento è avvenuto quasi da un giorno all'altro ed è stato troppo veloce da elaborare. La nostra capacità di adattamento è stata messa molto alla prova.
- *Adattamento*: abbiamo dovuto dare alle nostre menti il tempo ad adattarsi a questa emergenza. Nel tempo di una settimana abbiamo dovuto adattare i nostri schemi mentali e cognitivi in modo da comportarci diversamente. Abbiamo dovuto imparare che le abitudini che riempivano le nostre vite non erano più possibili e sopportare il fatto di dover vivere senza tutte queste cose e di dover mettere in pausa la nostra vita quotidiana.
- *Connessione*: mantenere la connessione con i nostri amici e persone care è stato parzialmente risolto utilizzando tecnologie come Skype, WhatsApp, FaceTime, Zoom e molti altri canali e dispositivi. Se la pandemia fosse arrivata in un tempo in cui questa tecnologia non fosse stata disponibile, il nostro senso di isolamento e sopraffazione sarebbe stato molto peggiore.

Esposizione

Abbiamo appreso per la prima volta dell'esistenza di questo virus quando abbiamo saputo cosa stava succedendo in Cina. Nei primi giorni, la Cina sembrava molto lontana. La minaccia si è fatta meno distante con la diagnosi del primo paziente italiano e abbiamo iniziato a sentire che il virus si stava avvicinando, ma dato che aveva raggiunto solo una persona, non eravamo davvero preoccupati. Il paziente n. 1 aveva cenato con un amico che era appena tornato dalla Cina. Aveva 38 anni, era sano e viveva in una normale cittadina del nord Italia. Avrebbe potuto essere uno di noi. Nel giro di 3 giorni eravamo in uno stato di emergenza. La gente si è precipitata nei supermercati per comprare cibo, gli scaffali cominciarono ad essere vuoti. Sappiamo che questa è una reazione molto antica, delle strutture del cervello, chiamate rettiliane, che sono focalizzate sulla *sopravvivenza*. Una volta che le persone sono state rassicurate sul fatto che il cibo non sarebbe stato un problema, la situazione è cambiata completamente e abbiamo potuto vedere le persone entrare nei supermercati e nei negozi di alimentari uno alla volta, un comportamento altrettanto insolito. Nelle ultime settimane, le reazioni psicologiche hanno avuto fasi diverse. Sappiamo che nelle prossime settimane vedremo altre reazioni che non possiamo nemmeno immaginare. Un problema che dobbiamo tenere a mente è che anche se ciò è imposto a tutti allo stesso livello, le persone elaboreranno quello che sta accadendo in modo diverso.

Restrizioni e disposizioni

Le restrizioni e le disposizioni del governo hanno cominciato a dare la dimensione di quello che stava succedendo: erano prove concrete che il rischio e il pericolo erano seri. Ci è stato detto di rimanere a casa, chiudere i nostri negozi, andare solo in negozi che erano fondamentali per la nostra vita. Sono state messe a punto sanzioni per negozi, bar o ristoranti che erano ancora aperti dopo le nuove regole. È stato difficile accettare che venissero applicate penalità alle persone semplicemente perché camminavano per strada. Ci veniva chiesto di fidarci completamente di ciò che dicevano il governo e i politici e anche questo era insolito. Tuttavia, quando è diventato chiaro che il Primo Ministro e il governo si affidavano a scienziati, ricercatori, virologi e infettivologi, le persone hanno fatto esattamente ciò che è stato detto loro di fare e le informazioni erano sempre più credibili.

Emozioni legate alla pandemia di Coronavirus

- *Paura di essere infettati*: la paura di essere infettati è una delle emozioni più comuni. Questa paura è adattiva e normale. È funzionale al fine di incoraggiare le persone a comportarsi in modo da prevenire l'infezione. Sarà una sfida neutralizzare questa paura dopo che il rischio sarà finito, poiché l'attivazione della paura e la percezione di minaccia continuano per un lungo periodo di tempo.

- **Rabbia:** la rabbia è collegata alla paura e anche alle restrizioni e alla mancanza di libertà di fare attività che sono normalmente importanti per le persone. È un tipo speciale di rabbia, poiché non c'è nessuno da incolpare per ciò che sta accadendo. Potrebbe esserci da parte delle persone una ricerca di chi è responsabile di questo, come il governo, il popolo cinese o la Cina come paese. Questo tipo di comportamento, sebbene disfunzionale, può anche essere visto come funzionale perché dà un significato a ciò che sta accadendo. Ad esempio: se trovo il difetto, tutto è più facile da capire in una prospettiva cognitiva. Posso etichettarlo e questo è confortante a volte, anche se è semplicistico. In effetti, ciò che sta accadendo è molto più complesso di così.

- **Panico:** man mano che i numeri aumentano e la situazione sembra fuori controllo, si sta verificando il panico. Si dice che il picco deve ancora arrivare, la situazione sta peggiorando ogni giorno anche se tutti stiamo facendo le cose necessarie, quindi la sensazione potrebbe essere che siamo completamente in balia di questo virus. Questa situazione avrà effetti a lungo termine sulla nostra psiche e sarà un fattore di rischio per situazioni future che potrebbero essere associate all'emergenza del Coronavirus.

- **Sofferenza:** le persone che sono state contagiate si sentono respinte; inoltre il forte isolamento che devono affrontare a causa del rischio di infettare gli altri, mentre necessitano anche di supporto, sta creando molta sofferenza. Questa è una situazione in cui nessuno può essere di supporto al malato, e le persone devono stare lontane da noi, tranne il personale medico.

- **Colpa:** le persone si danno anche la colpa per aver contagiato altri che potrebbero essere gravemente malati. Questo avrà un impatto sulle credenze su se stessi; essere respinti e sentirsi difettosi sono forti meccanismi emotivi e cognitivi, che in genere poi diventano generalizzabili ad altre situazioni.

- **Rifuto:** alcuni rituali, regole sociali e codici hanno iniziato a cambiare. Abbiamo dovuto modificare i nostri comportamenti sociali: non stringere la mano, stare a un metro di distanza dagli amici, non avvicinarsi alle persone per parlare. Queste nuove regole sociali si sono sviluppate sempre di più con l'aumentare del numero di persone contagiate e di quelle decedute. È stato difficile non prenderlo sul personale, poiché le persone lo stavano mettendo in pratica l'uno verso l'altro. La prima reazione in molti è stata quella di sentirsi respinto e non importante.

- **Depressione:** col passare del tempo, le persone possono iniziare a sentire sempre più la mancanza di contatti, relazioni, attività significative che erano solite dare loro sensazioni piacevoli e valore alla loro vita. Questo può portare alcune persone alla depressione, a causa della deprivazione che stanno attraversando per l'isolamento.

- **Minaccia:** sentiamo quotidianamente la minaccia che continua ad aumentare e diffondersi. Siamo esposti a numeri che indicano che il rischio non sta diminuendo e che la pandemia sta raggiungendo tutti i paesi. Ogni giorno e costantemente vediamo questi numeri aggiornarsi.

Realtà della diffusione del Coronavirus

Statistiche della prima settimana di Coronavirus in Italia:

- 1000 infetti
- 30 morti (al giorno)
- 35 sono guariti (al giorno)

Statistiche a 3 settimane dopo l'arrivo del Coronavirus in Italia:

- 64.860 infetti
- 793 morti (al giorno)
- 689 sono guariti (al giorno)

Consapevolezza di quanto sia importante il fatto che la nostra sicurezza dipenda dai comportamenti degli altri. Se gli altri non seguono le regole, le persone si arrabbiano

e si sentono impotenti, perché non possono fare nulla per cambiare i comportamenti dell'altro.

La mancanza di *possibilità di pianificare e realizzare progetti* è una delle caratteristiche psicologiche più importanti di questa emergenza. Non c'è modo di pianificare alcun tipo di attività poiché l'emergenza sembra infinita e senza prospettive ... Come clinici dobbiamo essere consapevoli che la *quarantena o il blocco* avranno un effetto notevole sulle persone, soprattutto su quelle con importanti fattori di rischio psicologico.

Preoccupazioni sui meccanismi di coping durante la pandemia

- **Evitamento:** il blocco può avere effetti di lunga durata, poiché si tratta di una risposta di "evitamento". In questo momento, stiamo evitando persone, contatti fisici, luoghi, folle, ecc. Tornare alla normalità potrebbe non essere facile per tutti.
- **Pensieri catastrofici:** durante il blocco è facile sviluppare pensieri catastrofici e interpretazioni erranee di ciò che sta accadendo. Si suggerisce alle persone di ascoltare le fonti ufficiali di informazione. Spesso, le persone tendono a cercare risposte e soluzioni attraverso altri canali per avere un senso di controllo. Ad esempio, è senza fondamento l'idea che se mangiamo cibo piccante il nostro sistema immunitario diventi più forte. Tuttavia, le persone vogliono crederci in modo da avere un senso di maggiore controllo. È importante combattere questo, evidenziando solo le informazioni che sono di fonti attendibili: rimanere a casa, lavarsi le mani, ecc.
- **Dolore irrisolto e complesso:** stanno morendo persone gravemente contagiate che necessitano di ricovero, in particolare anziani ma non solo. L'aspetto più difficile è che in queste condizioni i parenti non possono prendersi cura di loro e non possono accompagnarli negli ultimi momenti. I parenti non possono dire addio alle persone care e non possono condividere il dolore con i consueti rituali culturali che normalmente aiutano e danno sollievo (come avere un funerale in cui familiari e amici possono confortarsi a vicenda). Il dolore irrisolto e complesso sarà uno scenario significativo che gli psicoterapeuti dovranno affrontare nel prossimo futuro.
- **Misure sanitarie:** a causa della situazione prolungata, è stato difficile tenere il passo con il normale lavoro sanitario per non parlare delle esigenze più recenti di molte sepolture. Non siamo abituati a questo tipo di condizioni, specialmente con la forte sensazione che nessuno abbia alcun controllo reale sulla pandemia.

Modi importanti per reagire

Diversi fattori possono influire sul modo in cui la situazione evolverà:

- **Livello individuale:** l'importanza del rispetto individuale delle linee guida ufficiali.
- **Livello di gruppo:** è importante che gruppi piccoli e grandi monitorino il loro comportamento per limitare la diffusione del virus.
- **Livello nazionale:** è fondamentale fornire un orientamento a livello nazionale su come saranno gestite le popolazioni interessate.
- **Livello internazionale:** sappiamo che i paesi non hanno iniziato con le normative di prevenzione nello stesso momento e molti paesi hanno perso tempo. Molti paesi non sono stati coordinati negli sforzi riguardanti la pandemia. Non sappiamo come gli effetti delle strategie utilizzate da altri paesi avranno un impatto sul nostro. Ciò è particolarmente preoccupante per quanto riguarda le politiche per i viaggi e per far fronte alle nuove sfide che si presenteranno nei prossimi mesi.

EMDR Italia

L'Associazione EMDR Italia negli ultimi 20 anni ha effettuato circa 700 interventi in situazioni di emergenza e disastri collettivi. Tutta l'esperienza e le competenze

che abbiamo raccolto in questi anni hanno dovuto essere adattate a questa nuova emergenza legata al Coronavirus. Sappiamo che ogni evento critico è diverso dagli altri, ma questa emergenza è molto speciale, a causa delle sue caratteristiche.

Fin dall'inizio, il 21 febbraio, l'Associazione EMDR Italia e i suoi membri hanno cercato di fare la differenza in termini di supporto psicologico e prevenzione per il benessere di coloro che sono stati fortemente colpiti dalla pandemia: personale medico (medici e infermieri), operatori sanitari, persone contagiate, famiglie di persone infette e popolazione in generale.

Abbiamo davvero sentito di poter fare la differenza poiché, in quanto psicoterapeuti, la nostra priorità è quella di utilizzare la nostra esperienza psicologica per aiutare e comunicare correttamente le informazioni necessarie per ridurre l'ansia e il panico e sostenere tutte le persone che sono state in stretto contatto con la malattia (pazienti, parenti e operatori sanitari). Abbiamo ricevuto molte richieste da istituzioni, ospedali, unità sanitarie locali, aziende di tutela della salute (ATS) e comuni. Siamo stati attivi sul campo, fornendo supporto psicologico alla popolazione, a chi ha perso una persona cara a causa della malattia, agli operatori sanitari e alle persone che lavorano lunghe ore in questa emergenza ogni giorno e che sono esposte ai pazienti e a nuove situazioni stressanti. In queste settimane, EMDR Italia ha condiviso le proprie esperienze e materiali con altri paesi europei, affinché potessero avere una base utile e concreta.

Medici e Personale sanitario

Siamo consapevoli che i nostri medici, infermieri, operatori sono esposti a grandi rischi e preoccupazioni; devono gestire molti pazienti contemporaneamente, con risorse essenziali insufficienti per affrontare l'emergenza; sono esposti all'infezione, molti hanno contratto il virus o sono morti; hanno paura di infettare le loro famiglie al punto di decidere di vivere e dormire altrove per non contagiare figli e parenti. Sono una delle popolazioni più importanti che necessitano di supporto psicologico durante l'emergenza, ma il loro bisogno sarà ancora maggiore in futuro quando saranno finalmente in condizione di affrontare la parte emotiva e psicologica in modo che possano ripristinare la loro serenità lavorativa e la loro routine quotidiana. La maggior parte del lavoro verrà probabilmente fatta alla fine dell'emergenza, poiché il personale medico è concentrato sulla cura degli aspetti sanitari e non accede alla propria risposta emotiva, ad eccezione di alcuni che sono sopraffatti. Molti medici e infermieri si stanno contagiando e alcuni stanno morendo. Per i loro colleghi questo non solo è traumatizzante, ma non hanno lo spazio per piangere i loro colleghi e amici. Ogni medico o infermiere che viene contagiato ricorda agli altri che potrebbero essere i prossimi.

Questa esperienza è molto traumatizzante per il personale sanitario, considerando anche che gli operatori devono avere a che fare con molti pazienti contemporaneamente, con l'ansia di non avere abbastanza respiratori o supporti vitali per così tante persone.

Supporto EMDR Italia

Dopo 3 settimane dall'emergenza Coronavirus, EMDR Italia attraverso i suoi membri sta supportando:

- 20 ospedali
- 11 Comuni (grandi città e paesi)
- 13 centri di Servizio Sanitario Nazionale
- 4 servizi sanitari regionali / statali (che coprono circa 15.000.000 di abitanti) del Nord Italia
- 11 diverse associazioni e ONG
- 4 Ordini degli Psicologi regionali
- L'Ordine degli Psicologi nazionale
- Rete di gestione delle carceri del Nord Italia
- Costa Crociere (con ospiti ed equipaggi contagiati durante la crociera)
- Ministero dell'Istruzione (programmi per insegnanti e studenti di tutte le età sull'emergenza Coronavirus).

Abbiamo organizzato un seminario gratuito incentrato sui protocolli e sugli strumenti EMDR applicati all'emergenza del Coronavirus. Questo seminario è stato anche utile per dare ai nostri membri collegati in streaming (5300 connessi su 7100 membri totali) la possibilità di comprendere le loro reazioni allo stress, di sentirsi parte di una comunità professionale in questo periodo di isolamento, di avere degli strumenti per lavorare con EMDR con la stessa prospettiva e con un buon livello di competenza.

Osservazioni conclusive

- *Preoccupazioni in emergenza:* durante un'emergenza, ognuno risponde con la propria personalità, le sue caratteristiche e le abilità che ha imparato nella vita. Molti svilupperanno ansia o paura; altri diventeranno depressi, ecc. È importante sapere che questi effetti non si fermeranno alla fine dell'emergenza ma potrebbero persistere a medio-lungo termine o potrebbero persino crescere e generalizzarsi in una serie di situazioni che non erano solite generare nessun disturbo prima.
- *Fornire un ambiente di sicurezza:* durante un'emergenza, e in particolare in questo caso quando stiamo combattendo contro un nemico "invisibile", le persone potrebbero sentirsi in costante pericolo e potrebbero provare costante paura. Questa sensazione di minaccia ha la priorità sulle strutture cognitive razionali perché questa è una questione di sopravvivenza e quindi innata e irrazionale. In questa prima fase, sarà importante fornire alle persone un senso di sicurezza e ricordare loro che ci sono cose che possiamo fare, quindi non siamo così indifesi. Nel fornire supporto anche in questa situazione, abbiamo notato che è possibile trovare risorse, aspetti positivi o situazioni in cui il paziente è stato in grado di sentirsi al sicuro. È stato fondamentale per promuovere la sicurezza, fornire informazioni e psicoeducazione su ciò che sta accadendo e su come e perché stiamo reagendo in questo modo.
- *Supportare i canali ufficiali di informazione:* in situazioni di emergenza, le persone sentono il bisogno irrazionale di essere rassicurate e di avere il controllo su ciò che sta accadendo. Quindi, molti sentiranno il bisogno di seguire costantemente le notizie online. Molto spesso, tuttavia, riceveranno notizie false: dato che sono state scritte per suscitare un impatto emotivo, diventeranno virali e difficili da gestire. È stato necessario ripetere quanto sia importante seguire i canali ufficiali, come il sito web del Ministero della Salute o altri siti web ufficiali gestiti da organizzazioni sanitarie, per rassicurare la popolazione e non diffondere il panico come spesso fanno le notizie false.
- *Legittimare le risposte emotive:* spiegare il Coronavirus come se fosse un "nemico invisibile" difficile da controllare e prevedere. Questa emergenza ha messo alla prova i nostri schemi mentali, quelli a cui siamo abituati come esseri umani. Questo è il motivo per cui possono sorgere forte ansia e preoccupazione. Cercare di normalizzare e legittimare tutte queste emozioni può essere utile per calmare i pazienti e spiegare cosa sta accadendo in loro.
- *Supportare la resilienza:* proprio come il nostro corpo è dotato di un sistema immunitario, il nostro cervello è in grado di adattarsi psicologicamente a situazioni avverse grazie alla sua resilienza. È importante estendere la prospettiva di ciò che sta accadendo: non siamo indifesi anche se non possiamo cambiare le cose. Possiamo cambiare le nostre reazioni e prospettive, il modo in cui vediamo ciò che stiamo vivendo.
- *Punti di vista costruttivi:* fornire una visione costruttiva di ciò che stiamo vivendo; in ogni situazione è possibile trovare risorse che possono essere utilizzate. Questa è un'opportunità per dedicare tempo a una vita più lenta, alla nostra famiglia e a noi stessi. In questo momento, possiamo fare cose che non sono mai state una priorità per noi. Ora possiamo farle e usare la tecnologia - streaming e piattaforme - Siamo tutti isolati ma allo stesso tempo siamo tutti collegati come comunità.
- *Supportare ciò che possiamo fare:* per tutti questi fattori, non è possibile prevedere i risultati. Molte persone possono avere difficoltà a causa di questa imprevedibilità.

Fornire indicazioni semplici e chiare su cosa fare consente alle persone di sentire meno questo senso di imprevedibilità. Ad esempio, lavarsi le mani, pulire tutte le superfici domestiche, prestare attenzione se starnutiamo o tossiamo, ecc., Ma anche strategie emotive e psicologiche per sentirsi radicati e sicuri.

- *Concentrarsi sul qui e ora*: il fatto che in questo momento non possiamo realizzare progetti, nessun piano, può creare nuove sfide e sentimenti, dal momento che non siamo abituati a non fare piani. Tuttavia, è importante affermare che dobbiamo concentrarci sul qui e ora. Questa è una grande opportunità per semplificare le nostre vite che sono generalmente molto complesse e veloci. Abbiamo la possibilità di esplorare questa vita più semplice e più facile che l'emergenza del Coronavirus ci sta obbligando a condurre, cambiando la nostra gerarchia di priorità.

- In tutto il paese si è sviluppato *un nuovo senso di comunità*. Le persone hanno trovato il modo di condividere momenti piacevoli, in modi creativi, come aprire le finestre o uscire sui balconi o terrazze e cantare insieme o suonare. Attraverso Internet, WhatsApp, ecc. molte cose possono essere condivise come bere un drink virtuale insieme o celebrare eventi. Le persone che vivevano nello stesso edificio e non si erano mai incontrate ora hanno una chat WhatsApp dove condividere informazioni sui negozi di generi alimentari o per aiutare qualcuno del palazzo se ha bisogno ... Quindi, è molto positivo vedere che quando gli individui non ce la fanno, il gruppo si forma in modo naturale per aiutare e sostenere.

- *Il contributo della terapia EMDR*: a livello sanitario, sono stati perseguiti specifici protocolli scientifici, seguendo protocolli medici, conoscenze ed esperienza. Dal punto di vista psicologico, dobbiamo anche affrontare le esigenze e le dinamiche che si stanno innescando nelle persone, attraverso protocolli basati sulla ricerca considerati efficaci secondo le linee guida internazionali come la terapia EMDR.

*Presidente dell'Associazione EMDR Italia - Presidente dell'Associazione EMDR Europe

The picture of a country facing the Covid-19 pandemic

Covid-19 has hit hard on the population in Italy, and in many other countries all over the world. The dramatic increase in the number of victims has obliged people to change their daily routines, to give up their social life and interests. The article analyses the many facets of the pandemic emergency and its influence on the emotional and psychological needs of individuals.

KEYWORDS: emergency, psychological problems, challenge
