

LA PSICHE AI TEMPI DEL CORONAVIRUS. COME GESTIRE GLI EFFETTI PSICOLOGICI DELLA PANDEMIA

Il Coronavirus (SARS-CoV 2) ha cambiato le nostre vite. L'emergenza drammatica e la paura del contagio hanno stravolto relazioni, routine e progetti. Questa situazione rischia di provocare un'epidemia nascosta, che riguarda la salute mentale. Dagli esperti del Centro Medico Santagostino una guida per gestire al meglio ansia, stress e le emozioni complicate di questo periodo.


indice


03 introduzione 

05 capitolo 1
L'articolo di The Lancet sugli effetti psicologici della quarantena 
di Francesca Picanza

13 capitolo 2
Ansia: gestire i sintomi con gli esercizi di respirazione 
di Chiara Fanni

21 capitolo 3
Lo stress: buono o cattivo? Ecco come gestirlo 
di Sara Mussoni

30 capitolo 4
7+1 consigli per ritrovare normalità durante le emergenze 
di Riccardo Germani

36 capitolo 5
Psicoterapia online: tutto quello che volevi sapere 
di Beatrice Segalini

introduzione

L'undici marzo 2020 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato lo stato di Pandemia a causa del Coronavirus (SARS-CoV-2). L'emergenza sanitaria ha costretto intere nazioni a chiudersi in casa e limitare le vite dei cittadini, per appiattire la curva dei contagi.

All'emergenza sanitaria però rischia di affiancarsi un'altra epidemia, di cui si parla molto poco: quella del disagio psicologico. Assistiamo a uno scenario sociale in cui il limite genera impotenza e l'impotenza genera ansia, rabbia, disperazione. La solitudine con rischio di isolamento da un lato, la convivenza forzata, con i rischi di conflittualità, dall'altro. Uscire di casa solo per le mansioni improrogabili come fare la spesa attiva in noi alienazione, confusione ed emozioni spiacevoli, talvolta ingombranti da gestire da soli. È necessario cercare di reagire progettando e mantenendo vive creatività e generatività: non spegnere la luce sul domani. In questo digital book impariamo a riconoscere i nuovi stati d'animo che molti stanno sperimentando, per dare un nome al disagio e sapere come gestirlo.



Il Centro Medico Santagostino fa consulti psicologici online da diversi anni e il nostro team ha un protocollo specifico per la gestione dell'ansia legata all'emergenza virus. Se stai vivendo un momento difficile e vuoi parlarne, [prenota un videoconsulto con i professionisti del Santagostino.](#)



L'articolo di The Lancet sugli effetti psicologici della quarantena

[Francesca Picanza](#)

Psicoterapeuta del Centro Medico Santagostino

Gli studi sugli effetti psicologici di quarantena e isolamento mostrano sintomi di ansia, stress ed evitamento anche alcuni mesi dopo la fine del periodo di osservazione. Conoscere queste conseguenze è importante per prevenire il disagio psicologico.

Di cosa ci preoccupavamo prima della pandemia? L'arrivo improvviso del Covid-19 ci ha costretto a mettere in stand-by la nostra routine e a ridefinire le priorità. Le iniziative prese dalle autorità per limitare il



contagio del Coronavirus hanno modificato il nostro modo di vivere. Esperienze per noi naturali come abbracciare un amico o prendere un caffè al bar ci sono oggi precluse. Il Coronavirus è democratico e non fa distinzioni: nessuno è immune dalla possibilità di poter essere contagiato e, a sua volta, di poter contagiare. In mancanza di soluzioni dirette, l'unico mezzo per evitare la diffusione del virus è quello della quarantena. Ma allo stesso tempo è lecito domandarsi: quali sono i risvolti psicologici a breve e a lungo termine? E come possiamo affrontare al meglio questa nuova normalità?

La differenza tra quarantena e isolamento

Il [Centro per il Controllo delle Malattie e la Prevenzione](#) (organismo di controllo sulla sanità pubblica degli Stati Uniti d'America) definisce l'isolamento come la separazione delle persone contagiose da quelle non malate. La quarantena consiste invece nel limitare il raggio d'azione delle persone esposte a malattie contagiose, per monitorare se hanno contratto a loro volta il virus. La finalità è quella di limitare l'introduzione della malattia infettiva e la diffusione dell'agente patogeno. Oltre a queste misure, si



parla anche di autoisolamento volontario, pratica standard da attuare quando si sospetta di essere entrati in contatto con persone risultate positive.

Cosa dicono gli studi

In una [review](#) apparsa il 26 febbraio 2020 su “The Lancet”, punto di riferimento internazionale per la comunità scientifica, sono stati considerati i risultati provenienti da 24 studi. Ognuna di queste pubblicazioni si focalizzava sull’impatto psicologico della quarantena, per esplorarne i potenziali effetti sulla salute mentale e il benessere psicologico.

Gli studi sono stati svolti in 10 nazioni e condotti su persone affette da SARS, Ebola, influenza H1N1, Sindrome respiratoria Mediorientale (MERS) e influenza equina. Per ognuna di queste sindromi è stata adottata come misura di contenimento la quarantena. Le misure di quarantena comportano rinunce come la separazione dalle persone care, la limitazione della libertà individuale e una maggiore esposizione a momenti di noia.



La review citata riprendeva poi in particolare uno [studio](#) svolto sul personale medico impegnato nell'emergenza SARS e sottoposto a quarantena. Nove giorni dopo la fine della quarantena, i medici riportavano sintomi compatibili con il disturbo acuto da stress, che comporta **pensieri intrusivi, incubi, incapacità di provare emozioni positive** e altre reazioni come **ansia, irritabilità** e scoppi di **rabbia**. Tali sintomi, in alcuni casi, sono stati osservati [anche tre anni dopo](#) il periodo di quarantena.

Altre [evidenze empiriche](#) sembrerebbero concordi nel mettere in luce la comparsa di numerose condotte di evitamento nel personale sanitario precedentemente soggetto a quarantena. L'evitamento è un meccanismo di difesa che consiste nel tenersi a distanza da situazioni o ambienti temuti e da tutto ciò che può suscitare ricordi traumatici. Nel caso degli operatori sanitari, si è osservata a questo proposito la tendenza a minimizzare il contatto diretto con i pazienti (evitando persone che tossivano o starnutivano, e la frequentazione di spazi pubblici affollati) e un maggiore assenteismo dal lavoro. Un ulteriore fattore di rischio è costituito poi dalla [pre-esistenza di problematiche](#) associate all'ansia, che possono aggravare le paure e lo stress.



Il ruolo degli altri fattori stressanti

I fattori di stress che possono scaturire nel periodo della quarantena e in quello immediatamente successivo vanno tenuti in grande considerazione per limitarne gli effetti negativi. Tra gli elementi più spesso presenti si trovano i seguenti:

- **Paura dell'infezione.** Gli studi rilevano apprensione per la propria salute ma anche per i propri familiari. Le preoccupazioni diventano particolarmente elevate nel caso in cui i soggetti stiano sperimentando [sintomi fisici](#) sovrapponibili a quelli dell'infezione. Il persistere di queste preoccupazioni potrebbe continuare ad avere risvolti psicologici anche molti mesi dopo.
- **Frustrazione e noia.** L'isolamento, la modifica della routine giornaliera e la riduzione dei contatti sociali e fisici con altri può generare noia, frustrazione e senso di isolamento dal resto del mondo.



- **Informazioni inadeguate.** [Ricevere informazioni insufficienti](#) e poco chiare rispetto alle azioni da intraprendere può generare livelli elevati di frustrazione. Inoltre, la scarsa chiarezza rispetto alle ragioni dei provvedimenti può generare una minore aderenza ai protocolli e difficoltà nel rispetto della quarantena.
- **Finanza.** Le perdite finanziarie alimentano forti preoccupazioni a livello socio-economico e possono rappresentare un fattore di rischio rispetto alla [sofferenza psicologica](#) (sintomi depressivi) che può persistere anche per diversi mesi dopo la quarantena.

Come mitigare le conseguenze della quarantena?

Alcuni semplici suggerimenti per affrontare la quarantena sono:

- Instaurare nuove abitudini, riducendo i momenti di noia. Potrebbe essere utile riorganizzare il tempo e lo spazio a disposizione, ad esempio stabilendo a che ora alzarsi, dedicando del tempo alla lettura e alla visione di un film, facendo esercizio fisico in casa, ecc.



- Riscoprire le proprie passioni. Dedicare parte della giornata ad attività importanti per noi e che abbiamo trascurato da tempo (musica, pittura, cucina, ecc.).
- Rimanere in contatto con persone a noi care. A questo scopo ci viene incontro la tecnologia, che consente di ridurre il senso di isolamento.
- Evitare la ricerca compulsiva di news. Una volta acquisite le informazioni base su che cosa succede e su che cosa fare, è sufficiente verificare gli aggiornamenti sulle fonti affidabili.

Cosa possono fare le istituzioni e gli operatori di settore

- Dare alla popolazione più informazioni possibili. È necessario fornire a tutti i soggetti in quarantena informazioni lineari ed esaustive rispetto alla malattia e alla funzione della quarantena.
- Rifornimenti di beni di prima necessità. È importante che i soggetti in quarantena nelle proprie case abbiano



a disposizione i beni di questo tipo (come pasta e acqua).

- Fornire speciali attenzioni agli operatori sanitari. Può essere utile una rete di [supporto a livello psicologico sia](#) per gli operatori sanitari in quarantena, sia per i colleghi sottoposti a ulteriore carico di lavoro.

Potremmo concludere con una riflessione. Facciamo in modo di rendere proficuo questo periodo di attesa utilizzando il tempo a disposizione per riflettere sulle cose che per noi davvero contano. E chissà magari ripartire, appena tutto sarà passato, con maggiori consapevolezza e certezze.

Gli effetti psicologici della quarantena ti preoccupano? Il Santagostino svolge consulenze psicologiche online da diversi anni. Abbiamo più di cento terapeuti di diversi orientamenti teorici, per offrire un percorso su misura per ogni paziente. Si può prenotare da [questo link](#).



Ansia: gestire i sintomi con gli esercizi di respirazione

[Chiara Fanni](#)

Psicoterapeuta del Centro Medico Santagostino

Quando l'ansia sale, è importante saperla gestire. L'esercizio del respiro lento è utile per recuperare la calma.

La paura e l'ansia sono due reazioni simili al pericolo. La paura è una risposta psicologica a un pericolo reale. L'ansia invece si scatena anche di fronte a una minaccia più vaga o ipotetica. Entrambe queste reazioni sono generate soprattutto da una parte primordiale del nostro cervello, l'amigdala, che genera risposte veloci che il pensiero consapevole, più lento, fa fatica a regolare. Quando siamo in ansia è difficile pensare in modo lucido. La paura ci intrappola, spingendoci verso una reazione impulsiva di



attacco o fuga, o producendo una paralisi. In momenti difficili, come crisi economiche o malattie, i problemi che la realtà ci pone possono sembrare impossibili da affrontare. Ad esempio in momenti di grande incertezza, dove i nostri punti di riferimento e le routine vengono meno, la preoccupazione può essere così elevata da bloccare le nostre risorse mentali e fisiche. È importante allora riuscire a gestire queste emozioni, per agire in modo razionale ed evitare comportamenti imprudenti.

I principali sintomi dell'ansia

L'ansia è il nostro sistema di allarme e ci serve per sopravvivere. Nasce dalla paura, ed è una **reazione utile** in molte circostanze, soprattutto quando si deve rispondere rapidamente a un pericolo. Consideriamo questo esempio: stiamo attraversando una strada trafficata sulle strisce pedonali. All'improvviso ci accorgiamo che un camion si sta dirigendo verso di noi e non rallenta. Per salvarci cominciamo a correre verso il marciapiede.

Quando il cervello si accorge del pericolo, in modo automatico avvengono nel corpo numerosi cambiamenti, utili a



metterci al riparo. Ecco cosa succede:

- la mente diventa più vigile,
- aumentano la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa,
- aumenta la sudorazione, per favorire il raffreddamento del corpo,
- il sangue viene deviato verso i muscoli, per correre più rapidamente,
- la digestione rallenta,
- diminuisce la produzione di saliva e la bocca si secca,
- aumenta la frequenza del respiro. Le narici e le vie respiratorie si dilatano per far affluire l'aria più velocemente ai polmoni.

Queste reazioni, conosciute come risposta di attacco-fuga, fanno sì che siamo in grado di correre molto velocemente per sfuggire al pericolo (nell'esempio di prima, il pericolo è il camion in avvicinamento). Più in generale, si può dire che il corpo attua le stesse risposte fisiche di fronte a ogni stimolo preoccupante. Nella situazione attuale, ad esempio, la paura di poter essere contagiati da Coronavirus (o ricevere una diagnosi di positività), crea una



forte percezione di minaccia che può generare una risposta psicofisica di attacco o fuga, o di paralisi.

Gli altri sintomi fisici

Le modificazioni fisiologiche legate all'ansia producono, oltre che un'emozione di apprensione e spavento, anche questi sintomi fisici:

- tremori
- irrequietezza, agitazione
- tensione muscolare
- sudorazione abbondante
- fiato corto
- batticuore o accelerazione dei battiti
- mani fredde e sudate
- nausea
- sensazione di “nodo allo stomaco”
- accelerazione del respiro e iperventilazione.

Sappiamo che le persone contagiate da Coronavirus presentano diversi sintomi: oltre all'innalzamento della temperatura corporea, viene indicata la presenza di difficoltà



respiratorie. Così, un affanno del respiro può essere considerato un sintomo di malattia e alimentare preoccupazione e paura di essere stati contagiati. È quindi importante imparare a regolare il proprio respiro, così da non fraintendere i sintomi dell'ansia e dell'iperventilazione coi sintomi dell'infezione virale.

Cos'è l'iperventilazione?

“Iperventilare” significa respirare a un ritmo e con una profondità eccessivi rispetto al fabbisogno di ossigeno (O₂) dell'organismo in quel particolare momento. In pratica, la percezione di minaccia porta la persona a fare respiri troppo frequenti, come se avesse il fiatone o dovesse scappare da un pericolo. Un'assunzione eccessiva di ossigeno determina una diminuzione della concentrazione di anidride carbonica (CO₂) nel sangue. Tale squilibrio determina una vasocostrizione dei capillari, con una conseguente difficoltà da parte del sangue a irrorare il cervello e una maggiore richiesta di ossigeno, che a sua volta porta ad accelerare o ampliare il ritmo del respiro.

Tra i sintomi che preoccupano maggiormente la



persona che sta iperventilando, troviamo quindi il senso di vertigine e la **percezione di non riuscire a respirare**. È un effetto paradossale, perché in realtà il corpo ha già respirato fin troppo ossigeno, ed è il motivo per cui impedisce di inspirarne ancora.

Come gestire l'iperventilazione

Il primo consiglio pratico che è importante seguire in caso di iperventilazione, è quello di respirare dentro a un sacchetto di carta, o filtrando l'aria in un tessuto. In questo modo non respireremo solo ossigeno, ma anche una percentuale di anidride carbonica espirata dal corpo: così facendo riusciremo a riequilibrare l'equilibrio sanguigno.

Un'altro strumento utile per regolare la respirazione è l'esercizio del respiro lento, da poter praticare in ogni situazione in cui la persona si sente eccessivamente ansiosa e ha bisogno di abbassare l'intensità di tale emozione.

L'esercizio del respiro lento si svolge in questo modo

1. Prendi un po' d'aria, trattieni il fiato e conta mentalmente fino a 10. Non fare respiri troppo profondi, non



gonfiare il torace.

2. Butta fuori l'aria e comincia a respirare con un ritmo di sei secondi: tre secondi per prendere aria e tre secondi per buttarla fuori. Inspira normalmente, non prendere troppa aria, butta fuori tutta l'aria che hai inspirato.
3. Dopo una serie di 10 respiri di sei secondi l'uno, riprendi un po' d'aria e trattieni il fiato contando mentalmente fino a 10.
4. Espelli l'aria e ricomincia dal punto 2.

Cosa fare se non si riesce a controllare l'ansia

L'ansia è una risorsa. A volte però è eccessiva e diventa difficile da controllare. Parlarne può essere utile e non c'è niente di cui vergognarsi. Anzi, chi sceglie di confrontarsi con un professionista del benessere psicologico [**mostra di essere una persona saggia**](#), che si prende cura di sé. È meglio parlare e recuperare la calma che farsi prendere dal panico collettivo.



Al Santagostino facciamo consulenza psicologica online da diversi anni. Nel tempo è stata utile soprattutto per:

- mantenere la continuità delle sedute in caso di trasferimenti in altre città;
- iniziare un percorso se si abita lontano da una delle sedi fisiche del Santagostino.

In questo momento la psicoterapia online si sta rivelando uno strumento fondamentale per garantire i servizi psicologici anche nonostante le restrizioni di movimento imposte dal governo e in linea con le precauzioni che è necessario prendere per ridurre il contagio.

L'efficacia di questo tipo di terapia è dimostrata, ne parliamo nell'ultimo capitolo del digital book.

A volte l'ansia va fuori controllo. Per gestirla può essere utile il supporto di un professionista. Prenota un videoconsulto psicologico a [questo link](#).



Lo stress: buono o cattivo? Ecco come gestirlo

[Sara Mussoni](#)

*Tirocinante in ambito psicologia e nuove tecnologie
al Centro Medico Santagostino*

Emergenze, ansia, cose da fare... Lo stress a volte rischia di deteriorare la nostra salute. Eppure, se sappiamo gestirlo, questo favorisce la crescita personale

Lo stress è il nostro compagno di vita. Caratterizza spesso le giornate più faticose e in alcuni periodi diventa molto intenso, condizionando la qualità della vita. La parola “stress” ha assunto una connotazione negativa nel linguaggio comune, ma vale la pena riflettere su questo concetto, sui risvolti positivi e negativi e sulle implicazioni in termini di benessere e salute.



Definiamo lo stress

In psicologia, uno dei primi studiosi a parlare di questo costrutto è stato **Hans Selye**, medico austriaco che negli anni '30 grazie ai suoi esperimenti sui ratti adottò il termine “stress” per indicare una “risposta aspecifica dell’organismo a qualsiasi sollecitazione”.

L’autore osservò come negli animali, a seguito dell’esposizione a stimoli esterni di vario tipo (fisico, chimico o biologico), vi fosse una risposta comune, caratterizzata dall’attivazione dell’**asse ipotalamo-ipofisi-surrene**, l’insieme di componenti che coordina la risposta neuroendocrina allo stress.

Gli stimoli interni o esterni, denominati anche “*stressors*”, vanno ad alterare l’equilibrio naturale del nostro organismo (detto **equilibrio omeostatico**). La risposta allo stress è un tentativo che il corpo mette in atto per ristabilire l’omeostasi. In altre parole, quando le risorse personali non sono sufficienti a fronteggiare le richieste provenienti dall’ambiente esterno, il corpo reagisce attivandosi. Possiamo quindi attribuire a questo



meccanismo una funzione adattiva, volta a preparare l'organismo, che grazie allo stress viene stimolato a raccogliere le energie e gli strumenti necessari per far fronte alle sfide personali e alle richieste ambientali.

Tipologie di stress: negativo... ma anche positivo

Alla luce di quanto riportato sopra, è importante scardinare la concezione di stress come costruito puramente negativo. Infatti, è possibile identificare **due tipologie di stress**: lo stress positivo, detto anche “eustress”, e quello negativo, che in ambito accademico viene chiamato “distress”.

Partendo dall'accezione negativa, il termine **distress** può essere la conseguenza di eventi particolari, come la morte di una persona cara o l'insorgenza di una malattia. Tra gli effetti sul benessere psicofisico del distress troviamo:

- stati emotivi negativi come ansia e preoccupazione,
- riduzione delle capacità di fronteggiare le richieste ambientali,



- calo delle prestazioni fisiche e cognitive,
- maggiore rischio di incorrere in problematiche fisiche e psicologiche.

Quando parliamo di **eustress**, invece, facciamo riferimento allo stress positivo che ci permette di reagire in modo proattivo e costruttivo alle sfide quotidiane, incrementando la nostra motivazione, migliorando le prestazioni e aumentando le probabilità di raggiungere un determinato obiettivo. Gli eventi che potrebbero generare eustress dipendono da valutazioni soggettive, e alcuni esempi sono la nascita di un figlio, una promozione al lavoro, l'inizio di una convivenza, e via dicendo.

Il lato buono dello stress

Sapere che esiste una tipologia di stress positivo permette di attribuire a questo concetto una valenza diversa. A tal proposito, è illuminante la TED conference “[How to make stress your friend](#)” di Kelly McGonigal, psicologa e docente all'Università di Stanford. Durante il suo intervento, McGonigal riporta una serie di studi e ricerche scientifiche che mostrano come le credenze



che abbiamo nei confronti dello stress possono influenzare la risposta del corpo, riducendo gli effetti negativi che normalmente vengono associati a uno stato di stress cronico (come ad esempio malattie cardiovascolari).

Gli esseri umani si stressano più degli animali?

A questa domanda risponde **Robert M. Sapolsky**, neurobiologo dell'Università di Stanford, nel suo libro "Why zebras don't get ulcers". Sapolsky sottolinea la contrapposizione tra esseri umani e animali in relazione allo stress. Gli animali, come le zebre, attivano una risposta allo stress in simultanea all'evento stressante o qualche minuto prima che esso si verifichi (ad esempio quando percepiscono un predatore in lontananza). Noi esseri umani siamo invece molto più esposti allo stress rispetto agli animali, poiché abbiamo la tendenza ad attivare una **risposta anticipatoria**, ossia anche solo al pensiero di un evento futuro che potrebbe rappresentare una fonte di preoccupazione (ad esempio un colloquio di lavoro).



Gli effetti dello stress sul benessere

Tutti i giorni siamo esposti a stimoli stressanti e ansie anticipatorie che sollecitano il nostro organismo a produrre **cortisolo**, l'ormone dello stress. Questo ormone determina l'aumento di glicemia e di grassi nel sangue, fornendo al corpo l'energia di cui ha bisogno per fronteggiare le minacce. Tuttavia, se la condizione di stress è dilatata nel tempo, il corpo non è più in grado di secernere la quantità di cortisolo necessaria ed è qui che possono insorgere problematiche psico-fisiche. Una condizione stressante protratta nel tempo e mal gestita può generare una sindrome cronica che compromette il nostro stato di salute sia a livello fisico che psichico. Tra i sintomi più frequenti rientrano:

- disturbi gastrointestinali (es: gastriti, reflusso, morbo di Crohn);
- disfunzioni sessuali e genitali in generale (es. disfunzione erettile, vulvodinia, incontinenza);
- tensioni muscolari (es: bruxismo, cervicalgie);
- mal di testa ricorrenti (es. cefalea tensiva);
- fragilità del sistema immunitario (es. piastrinopenia).



Possono insorgere anche altre condizioni legate ad alterazioni ormonali o problematiche cardiovascolari, come l'ipertensione arteriosa essenziale (la pressione del sangue alta espone a vari rischi per la salute).

Una condizione di stress cronico comporta anche disturbi psicologici quali ansia, depressione, disturbi del sonno, disturbi alimentari (obesità o perdita di peso), disturbi legati alla sfera sessuale, problematiche connesse all'ambito emotivo e relazionale.

Come fronteggiare lo stress

È fondamentale cercare di adottare uno **stile di vita sano**, a partire dalle abitudini alimentari, dedicando un po' di tempo all'esercizio fisico, avendo una gestione adeguata dei ritmi sonno-veglia e cercando di ritagliare uno spazio da dedicare alle proprie passioni. Sono molte le attività volte a recuperare uno stato di distensione e di autoconsapevolezza: la meditazione, lo yoga, la respirazione diaframmatica e le [tecniche di rilassamento](#). Se la condizione di stress diventa cronica e la gestione difficoltosa, si ha la possibilità di rivolgersi a psicoterapeuti formati intraprendendo un percorso di



cura personalizzato.

Al Santagostino c'è la possibilità di ricevere una valutazione del profilo psicofisiologico dello stress tramite una visita psicosomatica, il cui obiettivo è quello di comprendere il bisogno portato dal paziente e orientarlo nel percorso di cura più adeguato.

Un'altra soluzione innovativa che può essere adottata nella gestione e riduzione dello stress è la tecnica del **biofeedback** che permette di intervenire su alcuni indici fisiologici come la frequenza respiratoria e il battito cardiaco, al fine di acquisirne una maggior consapevolezza e diminuirne eventualmente l'intensità.

Lo stress da Coronavirus

Ansia, attacchi di panico, preoccupazioni per il benessere, per la salute e per il lavoro... L'emergenza Coronavirus sta generando un forte stress in molte persone, mettendo ancora più a rischio la salute e il benessere psicofisico. Il Centro Medico Santagostino fa consulti psicologici online da diversi anni e i nostri



psicologi hanno un protocollo specifico per la [gestione dello stress legato al Coronavirus](#). Se stai vivendo un momento difficile e vuoi parlarne, è il momento giusto per farlo.

Uno stress intenso e prolungato può essere dannoso per il benessere psicofisico. Un professionista della salute mentale può aiutarti a gestire al meglio stress, ansia ed emozioni fuori controllo. Prenota a [questo link](#).



7+1 consigli per ritrovare normalità durante la pandemia

[Riccardo Germani](#)

Psicologo e redattore del Centro Medico Santagostino

Durante il periodo di emergenza sanitaria è importante fare qualcosa che aiuti a mantenere un senso di normalità, soprattutto per chi ha visto stravolta la propria routine. La normalità e le cose prevedibili aiutano a gestire l'ansia.

La presenza del Coronavirus nei pensieri di tutti, in questo momento strano, sta togliendo energie e spazio a molte attività quotidiane. La solita routine è stata stravolta, non solo a livello lavorativo ma anche sociale e relazionale. Tutto ciò che era legato al piacere è scivolato in secondo piano, adombrato da preoccupazione e



ansia da contagio.

Ci troviamo in un equilibrio sospeso, tra la speranza e la paura, chiedendoci se le cose torneranno mai “come prima”. Le notizie da fuori ci arrivano con un senso di ottundimento, come i rumori dalla spiaggia affollata quando si sta con la testa sott’acqua.

Allora in questo breve articolo vorrei condividere con voi 7 consigli (+1) su come gestire lo spazio e il tempo dentro all’emergenza e dare una direzione alla propria vita anche se siamo fermi.

1. **Confinare le emozioni negative.** La realtà che conoscevamo è stata stravolta all’improvviso. Il Coronavirus ha gettato il mondo in un’enorme crisi generando ansia e stress notevoli. Sentirsi frustrati, arrabbiati, o depressi è normale e legittimo. L’incertezza sul futuro è alta e non sappiamo come e quando tutto questo finirà. Diventa importante allora non fare di casa propria una trincea. Il rischio è di rimanere connessi tutto il giorno tra tv e social per seguire le notizie sul virus e arrivare la sera scoraggiati e nervosi. È più



utile guardare telegiornali e notizie solo una volta al giorno e il resto del tempo dedicarlo ad altro, confidando così le emozioni negative a un momento preciso della giornata.

- 2. Creare rituali.** Nel caos di questa emergenza può aiutare trovare alcuni punti di riferimento. Se la routine è stata stravolta, può essere utile ad esempio stabilire alcuni momenti in cui si fanno cose particolari. Un esempio potrebbe essere il rituale del caffè, o del tè, oppure fare mezz'ora di esercizio fisico (che fa sempre bene e rafforza il sistema immunitario), giocare o leggere un libro. In famiglia, può essere un'idea quella di imparare nuovi giochi da tavolo, o riprendere quelli a cui non si gioca da un po' (purché non litigate col Monopoly). L'importante è che sia qualcosa di piacevole in grado di dare serenità e distrarre.
- 3. Chiamare gli amici.** Anche se state vivendo in isolamento, non dovrete rinunciare alla dimensione sociale. Chiamate gli amici al telefono o su Skype, parlate, state "vicini". Sarebbe una cosa buona anche non fare riferimento al virus, parlare d'altro. Però se



parlandone riuscite a tranquillizzarvi allora va bene.

4. **Riposare.** Niente ci permette di elaborare lo stress come il riposo e [il sonno](#). Se ne avete la possibilità dormite, sonnecciate, poltrite un po'. La giusta misura che vi permette di riprendere le energie. Anche se molti vostri amici potrebbero sembrare super-efficienti (chi fa corsi, chi il pane o la pizza, chi dà vita ad associazioni o start-up), in questo momento va bene essere meno produttivi. Stiamo affrontando qualcosa di mai visto prima, possiamo concederci uno spazio di elaborazione in cui non pensiamo all'efficienza.

5. **Dedicare spazio a un hobby.** Oppure a quelle cose che vi eravate lasciati indietro da un po', o a progetti che vorreste sviluppare. Se avete tempo, non ossessionatevi con le notizie sul Coronavirus (c'è lo spazio della giornata dedicato, che avete stabilito al punto 1), fate altro.

6. **Il magico potere del riordino.** Sempre nell'ottica di occupare tempo e mente, sistemate (casa), rassettate (cose), pulite (tutto), organizzate anche la settimana



ponendovi piccoli obiettivi, come “contattare almeno tre persone”, oppure “fare una playlist di canzoni con un tema preciso”, oppure “allenarsi almeno 15 minuti”.

7. **Lasciare correre.** Se vi trovate a dover passare più tempo con i familiari o in coppia, è possibile che vi troverete a discutere, perché la convivenza forzata e il contesto generale creano un clima non proprio disteso. È importante allora forse provare a disinnescare i conflitti, non cercare di “vincere” o avere ragione, ma lasciar correre un po’, che di tensione ce n’è già abbastanza.

Il consiglio “+1” è quello sempre presente in questo digital book, e quindi lo mettiamo a parte. L’idea è che in alcuni momenti difficili della propria vita diventa tutto un po’ meno spaventoso se se ne parla con qualcuno. Noi lo stiamo facendo con un servizio di [consulenza psicologica online](#).

Parlarne può aiutare. Non si tratta per forza di iniziare un percorso di terapia, parlarne anche solo per uno o due



colloqui può essere terapeutico. Se senti di averne bisogno prendi un appuntamento. Noi ci siamo sempre. E se non c'è nessuno a rispondere (ad esempio di notte), puoi parlare con [Lucy, la nostra chatbot sulla psicologia](#).

I nostri articoli ti hanno aiutato a sentirti meglio? Pensa cosa possiamo fare con una consulenza. Prenota un colloquio online a [questo link](#).



Psicoterapia online: tutto quello che volevi sapere

[Beatrice Segalini](#)

Psicoterapeuta del Centro Medico Santagostino

[Riccardo Germani](#)

Psicologo e redattore del Centro Medico Santagostino

A causa del Coronavirus l'intero mondo della psicoterapia ha improvvisamente traslocato online. Ma la psicoterapia online funziona? Quali sono le conseguenze, i rischi e le potenzialità di questo strumento? Cosa dice la ricerca? Ne parliamo in questa guida che contiene tutto ciò che volevi sapere sulla videoterapia

La diffusione pandemica del Covid-19 confronta tutti noi con un'esperienza di emergenza senza precedenti. Il pericolo invisibile che stiamo fronteggiando si



annida nel contatto e nella relazione. Quarantena, isolamento sociale e difficoltà economiche rischiano di provocare effetti negativi sul benessere psicologico, come dimostrato dalle ultime ricerche scientifiche.

Le misure restrittive ci tutelano perché attivano la paura, un'emozione primaria che presente in giusta quantità ci protegge dai pericoli. Tuttavia, la situazione comporta un cambiamento che riguarda la quotidianità, le abitudini, il lavoro. Il Santagostino ad esempio ha trasferito online il 96 per cento delle prestazioni psicologiche.

Che implicazioni ha tutto questo per la pratica psicoterapeutica?

La psicoterapia online è efficace? Cosa cambia?

Rispondiamo a tutte queste domande nei prossimi paragrafi dell'articolo.

Cosa ne pensano gli psicologi, della terapia online?

Negli ultimi 10 anni si è verificata una diffusione massiccia delle prestazioni psicologiche online nel mondo, e in Italia assistiamo a un incremento costante della domanda.

La psicoterapia online è stata oggetto di numerose



ricerche e studi internazionali, tanto che l'American Psychological Association ([qui](#)) e la Società Internazionale di Psicoanalisi ([qui](#)) hanno stabilito linee guida e buone prassi da seguire. Il direttivo italiano dell'Ordine degli Psicologi si è espresso chiaramente a favore della psicoterapia online in questa emergenza nazionale e ha fornito un vademecum per gli psicologi per [approcciarsi](#) al meglio a questa pratica. Anche l'Ordine degli Psicologi della Lombardia ha da tempo messo a disposizione alcune [linee guida sulla psicoterapia a distanza](#) e una review di studi sulla sua efficacia (ovvero un riassunto delle ricerche sul tema).

Si è poi aperto un dibattito interessante anche riguardo l'efficacia della psicoterapia online e i suoi limiti e punti di forza. Il SARS-COV-2 ha obbligato gli psicologi a utilizzare nuovi strumenti, ed è interessante notare come anche le istituzioni tradizionalmente più ortodosse per quanto riguarda le regole del setting stiano rivalutando le proprie rigide posizioni. La Società Psicoanalitica Italiana, ad esempio, ha stimolato [un confronto](#) tra i suoi membri per decifrare le insidie di queste prassi. Ma cos'è il setting e perché se ne parla tanto tra gli psicologi?



Un “nuovo” setting per la psicoterapia

Di solito le sedute di psicoterapia si svolgono in una cornice piuttosto rigida (anche se con alcuni gradi di flessibilità): il cosiddetto “setting”. Ne abbiamo parlato [qui](#). Il setting è insieme un luogo fisico e uno spazio mentale. Lo spazio fisico è rappresentato dalla stanza in cui si svolge la terapia (e dai suoi orari e tempi). Lo spazio mentale invece è rappresentato soprattutto dal terreno condiviso che ospita lo scambio di pensieri tra terapeuta e paziente.

Chi ha sempre fatto psicoterapia vis a vis e chi vorrebbe iniziare ora si chiede se la psicoterapia online funzioni come e quanto quella tradizionale. La risposta è che sì, funziona, e diversi studi ne dimostrano l'efficacia. Ne abbiamo anche parlato con “Il Post” in [questo articolo](#). In questo momento tante persone stanno scegliendo questa opzione, per non rinunciare alla propria psicoterapia o per trovare un supporto psicologico nella gestione di [ansia](#) e stress. In poche parole, la psicoterapia online ha alcuni limiti, ma gli psicologi concordano che in un'ottica costi-benefici, e soprattutto in un momento come questo, la consulenza



online sia un ottimo strumento di cura.

Potenzialità e limiti della psicoterapia online

La psicoterapia online si può rivelare molto utile per contenere l'ansia di questa emergenza e per dare continuità a percorsi già avviati. In particolare, la videoterapia, nonostante il contatto visivo sia solo parziale con il paziente, consente comunque la possibilità di accedere al linguaggio non verbale (espressioni del viso e movimenti) e questo è importante per monitorare la comunicazione nella relazione terapeutica.

Di sicuro è necessario porre attenzione ad alcuni aspetti come l'**inquadratura** e la **stabilità della connessione**, ma si tratta di piccole questioni logistiche facilmente risolvibili seguendo le linee guida citate in precedenza. Le possibili criticità sono per lo più legate alla tutela della **privacy** oppure a condizioni cliniche specifiche. Alcune persone ad esempio vorrebbero iniziare (o continuare) una psicoterapia online ma non si sentono a loro agio a parlare con un terapeuta se i familiari soggiornano in stanze attigue (in questo caso alcuni consigliano di recarsi in macchina per



l'ora della seduta). Oppure, dice la Società di Psicoanalisi Italiana, la psicoterapia online potrebbe rivelarsi controindicata per pazienti che soffrono di patologie molto complesse, o condizioni cliniche piuttosto specifiche, che meritano però un discorso a parte.

Le opportunità della psicoterapia online invece sono più chiare:

- dà continuità a percorsi di cura iniziati vis a vis che non possono proseguire in studio a causa del Covid-19;
- consente a chi abita lontano da servizi psicologici di ottenere una consulenza;
- garantisce assistenza alle persone con mobilità limitata (a causa di disabilità ad esempio);
- è uno strumento sicuro e accessibile in situazioni di emergenza. Ad esempio per chi ha difficoltà nella gestione delle emozioni in questo periodo. Oppure per operatori sanitari che hanno bisogno di elaborare



vissuti difficili e prevenire il [burnout](#), ovvero l'esaurimento psicofisico legato al lavoro;

- [diversi studi clinici](#) ne confermano l'efficacia.

Per gli psicologi: il cambio di scenario non deve scoraggiare

I terapeuti devono mettere in discussione il loro modo di lavorare. Alcuni si sentono “scomodi”, devono rinegoziare i contorni del setting, che, non potendo collocarsi in un luogo fisico ben definito diventa più interno. I confini quindi sono più liquidi e *l'incontro dei due inconsci avviene attraverso un agente intermedio*: il mezzo tecnologico (pc, smartphone, tablet), che sostituisce la corporeità. In ogni caso, la psicoterapia è l'incontro di due menti, quindi anche se è vero che si perdono alcuni aspetti, la funzione terapeutica rimane comunque intatta. Di certo è una bella sfida per molti psicoterapeuti, soprattutto quelli meno avvezzi all'uso di mezzi tecnologici. Inoltre è un'opportunità di sviluppo e di riflessione sulla tecnica che può fare avanzare molto la pratica psicoterapica.



Rinegoziare la relazione

Di fronte a una sfida (anche logistica) come quella che comporta il Covid-19, è importante riorganizzare le norme che regolano il rapporto tra terapeuta e paziente. Ci si interroga su come adattare la pratica clinica allo strumento online, perché gli elementi concreti ricadono sul simbolico del paziente. Gli psicologi dovrebbero allora porre particolare attenzione all'alleanza terapeutica e alle dinamiche della relazione tenendo conto del nuovo contesto e discutendo con il paziente i cambiamenti e gli eventuali dubbi. Dobbiamo essere preparati a possibili cambiamenti, interruzioni per esempio, dovuti all'irruzione del reale nel setting terapeutico (la casa del terapeuta e quella del paziente, ad esempio, con i suoi rumori, colori, ecc). Per questo è molto importante che gli psicologi – per primi – evitino atteggiamenti di totale rifiuto o accettazione incondizionata, monitorando invece in modo costante l'efficacia e le problematiche emerse dal lavoro con i pazienti.

Il Santagostino e la psicoterapia online

Il Centro Medico Santagostino ha aperto nel 2009 in



piena crisi economica, per offrire cure accessibili e non lasciare indietro nessuno. Da allora abbiamo affinato il servizio psicologico tramite coordinamenti continui e confronto costante tra colleghi in équipe.

A differenza di altri servizi di ascolto, i nostri psicologi sono stati formati per gestire questa emergenza e lavorano da anni con le sedute online, secondo prassi consolidate.

A chi chiede un consulto proponiamo un percorso personalizzato e, se necessario, una presa in carico multidisciplinare (il Santagostino fa anche videoconsulti con psichiatri e altri medici specialisti). Quindi non si tratta per forza di iniziare una psicoterapia a lungo termine. Si può richiedere una consulenza per essere supportati o ascoltati e non sentirsi soli e poi valutare con lo specialista se continuare o meno. Un incontro costa 35€, la metà del prezzo medio delle sedute di psicoterapia. Puoi prenotare a [questo link](#).

Noi ci siamo e vogliamo fare la nostra parte per non lasciare solo nessuno.



Ti piace questo digital book?
Continua a leggere i nostri articoli sul
magazine [La Finestra sulla Mente](#) e
seguici su [Facebook](#)



#10 — La psiche ai tempi del Coronavirus

chiuso in redazione nell'aprile 2020

Responsabile editoriale

Riccardo Germani

Progetto grafico

Marco Bertoncini

Impaginazione

Marco Fogaccia



Per informazioni:
press@cmsantagostino.it
www.cmsantagostino.it



Questo digital book è distribuito con licenza Creative Commons **BY-NC-ND**.

È possibile distribuire questo digital book solamente se:

- viene sempre citata la fonte originale;
- non viene distribuito a scopi commerciali e
- non viene modificato in alcun modo.