STRATEGIE ADATTIVE POST COVID-19

RELAIS CORTE DEI TINI, VILLA VOMANO (TE)
DOTT.SSA ITALIA CALABRESE
PSICOLOGA, PSICOTERAPEUTA

I TEMI CENTRALI DEL COVID-19

I temi centrali del COVID-19 sono stati:

- la **paura**
- la **morte**
- il **valore del tempo**
- la **distanza.**

Il COVID-19 ha tirato fuori in modo prepotente il più grande tabù della società moderna: E' VIETATO PARLARE DI MORTE perché ciò significa che l'uomo è fragile e impotente di fronte ad esse.

Le informazioni mediatiche sono state come un rito voodoo per evocare paura della morte, ansia, angoscia.

La morte in effetti esiste ancora, ma vorremmo non vederla e ignorarla per non essere turbati.

L'uomo di fronte alla morte si sente abbandonato dalla scienza

La PAURA è un'emozione UTILE; l'evoluzione della specie umana l'ha selezionata per permettere di PREVENIRE i pericoli e per individuare strategie per EVITARLI.

Nella vita dell'uomo moderno i pericoli non li scopriamo, ma solitamente ci vengono presentati dai media: NON NE FACCIAMO ESPERIENZA. Questa modalità è fortemente rischiosa nell'organizzazione nella vita quotidiana dell'uomo perché non facendo l'esperienza, l'individuo non misura bene la paura e addirittura rischia di usarla in modo che ci danneggia

EMOZIONI

Le 4 emozioni più diffuse sono:

- LA PAURA ossia ci mettiamo in guardia da qualcosa; è un fatto determinato che realmente è un pericolo.
- L'ANGOSCIA ossia una sensazione, un malessere che ci prende tutto il corpo, la mente. Spesso ci immobilizza.
- L'ANSIA ossia l'anticipazione di qualcosa che non accadrà mai.
- LA RABBIA ossia una reazione forte verso qualcosa che percepiamo come ingiusta, di cui cerchiamo o abbiamo un colpevole, e spesso è accompagnata dalla tristezza.

Esiste il TEMPO CRONOLOGICO e il TEMPO PSICOLOGICO (i ritardatari danno ad 1 minuto il valore di 77 secondi)

Il COVID ha DILATATO il tempo

E ora che siamo davanti a noi stessi possiamo sperimentare il VUOTO, ossia la coscienza della DEBOLEZZA

Non fermarsi e spaventarsi davanti al vuoto, ma andare fino in fondo allo SMARRIMENTO dell'IMPOTENZA e DELLA NOVITA' che questo tempo, senza tempo, porta con sé.

La mente SPAVENTATA non lavora più in fretta ma dilata il tempo

I TEMI DELLA DISTANZA E LE SUE CONSEGUENZE PSICOLOGICHE

Le conseguenze psicologiche:

1. PAURA DELLA PROPRIA E DELL' ALTRUI SALUTE
2. Paura di perdere le cose acquisite con il tempo
3. CAMBIO DI SONNO E DELL'ALIMENTAZIONE
4. Difficoltà di concentrazione
5. SOLITUDINE E NOIA
6. Aumento alcool, tabacco, psicofarmaci
7. PEGGIORAMENTO DELLE PRECEDENTI MALATTIE

L’emergenza sanitaria COVID-19 ha prodotto sulle persone gli esiti di un trauma da stress e pertanto nel pensare a nuove strategie di funzionamento mentale, dobbiamo tener conto di ciò.

I soggetti PSTD fanno fatica nel mantenere l'ATTACCAMENTO, l'ACCUDIMENTO, la SESSUALITA'

VADEMECUM DEL RIPRISTINO

- ESSERE SOCIEVOLI e NON ALLARMISTI
- TROVARE IL LATO POSITIVO DELLE COSE
- Se pensiamo ad un ritorno della malattia pensiamo alle cose belle fatte in quarantena
- RIMANERE NEL PRESENTE
- RICORDARSI che SIAMO in una COMUNITÀ e PROVARE a VIVERLA
- Attenersi al pericolo oggettivo
- Non confondere la causa unica con un danno collaterale. QuanTo conosciamo i decessi normali?
- Se c'è panico collettivo fare qualcosa per calmare l'ansia e non agire
- Non bloccare la nostra capacità di giudizio
- Non sempre si deve fare qualcosa
- Le emozioni ci allargano il concetto di spazio-tempo
- Trovare l'equilibrio tra paura e rischio
- Non voler diventare tutti invulnerabili