

COSA CI SUCCEDA E COSA POSSIAMO FARE IN CASO DI EMERGENZA DETERMINATA DA UN'EPIDEMIA

Quando si è coinvolti a vario titolo (pazienti, familiari o amici, personale sanitario) nell'emergenza determinata da un'epidemia, vi possono essere reazioni psicologiche diverse che vanno dalla preoccupazione, alla paura, al panico, fino al trauma. Vi saranno comunque, in gradi diversi, conseguenze per le condizioni di vita e lo stato fisico e mentale delle persone.

Si tratta di reazioni normali a un evento anormale, che può superare la normale capacità di risposta della persona.

Riteniamo utile dare una breve descrizione delle reazioni più comuni con semplici indicazioni per il loro superamento.

Trattandosi di una minaccia trasmessa velocemente e in modo "invisibile", vi saranno conseguenze sul piano psicologico per diverse categorie di persone: nei contagiati, nei loro familiari e amici, in chi è venuto a contatto con loro, negli operatori sanitari e impegnati nel soccorso e nella popolazione generale:

- incertezza circa il diffondersi dell'epidemia
- paura di contrarre il virus o di morire, soprattutto per chi è esposto al virus con continuità
- paure connesse con la salute e la sopravvivenza dei propri cari
- incertezza circa la disponibilità di vaccini e trattamenti medici efficaci
- timori circa eventuali evacuazioni e quarantene
- preoccupazioni circa l'assenza dal lavoro e potenziali perdite economiche
- pressioni connesse con la frantumazione di routine quotidiane (dovute a chiusura scuole, luoghi di lavoro, turni di lavoro extra, ecc.)
- timori irrealistici veicolati dai media
- mancanza di informazioni o un eccesso di informazioni contrastanti circa il da farsi
- stress associato a informazioni allarmistiche o cospirative
- stress connesso con la condizione di malattia e/o della quarantena (compreso il personale sanitario)
- paura di contagiare altri
- senso di colpa sapendo di essere la fonte del contagio per altri, soprattutto per i propri cari
- stress per possibili aggressioni connesse con la stigmatizzazione e la discriminazione
- isolamento dovuto alla quarantena con separazione dai propri cari / difficoltà nelle comunicazioni
- stress di assistere alla sintomatologia più grave di un familiare / un paziente o alla loro morte
- lutto, talvolta lutti multipli

Il personale sanitario è esposto a stress aggiuntivi:

- lunghe ore di lavoro senza pause, carenza di personale per l'assenza di molti in quarantena
- impossibilità di salvare vite nonostante il massimo sforzo
- gestire reazioni di paura e panico dei pazienti e dei loro familiari
- conflitto tra il dovere di assistere pazienti e il dovere di occuparsi delle esigenze dei propri familiari

LE COMUNI RISPOSTE PSICOLOGICHE ALL'EVENTO

Le persone possono avere diversi tipi di reazione nelle emozioni, nei pensieri e nel corpo. Le più comuni sono:

- stato di shock (senso di irrealtà, di non essere sé stessi, confusione, disorientamento)
- stato di allerta, che fa reagire in modo incontrollato ad ogni nuovo stimolo (rumori improvvisi,

- sirene dei mezzi di soccorso, ritrovarsi in mezzo alla folla)
- difficoltà a rilassarsi e a dormire
 - difficoltà nell'attenzione e concentrazione
 - maggiore irritabilità, minore tolleranza alle frustrazioni
 - senso di incapacità e impotenza
 - umore depresso e pensieri negativi, pianto incontrollato, difficoltà ad interessarsi alle attività che prima piacevano
 - persistenza di paure anche una volta cessata la minaccia (evitamento di luoghi affollati)
 - senso di colpa per non aver riportato danni a sé o ai propri cari quanto altri o per non aver saputo fronteggiare l'evento o non salvato o prestato soccorso
 - vari disturbi del corpo, come cefalea, vertigini, disturbi gastrointestinali, ipertensione, tremori, tachicardia, dispnea, sudorazione, senso di svenimento, ecc.

COSA SI PUÒ FARE

Può succedere che la preoccupazione per la presenza di questi sintomi aumenti l'ansia, che aumenta i sintomi, creando un circolo vizioso che fa crescere il disagio e la sofferenza.

È importante anzitutto essere consapevoli che non si tratta di fenomeni incomprensibili, ma che sono reazioni normali in certe situazioni.

È bene rendersi conto dell'utilità di esprimere le emozioni, potendone parlare senza temere di essere giudicati deboli. È inoltre utile essere consapevoli che anche i fenomeni più angosciosi non hanno conseguenze gravi e hanno una durata limitata.

Se non si è direttamente toccati dal contagio oppure una volta cessata la minaccia, è bene riprendere per quanto possibile le proprie normali occupazioni, alternando momenti di riposo con momenti di attività, anche fisica (passeggiate, ecc.). Anche durante l'eventuale quarantena, è bene cercare di occupare il tempo in attività salutari e piacevoli, approfittando della forzata assenza dal lavoro per realizzare progetti che possano dare un senso di competenza e autorealizzazione.

È importante ricordarsi di essere dentro una comunità che può aiutare e sostenere, oltre che materialmente anche psicologicamente, e chiedere aiuto a persone di fiducia e ai soccorritori, che possono trasmettere un senso di sicurezza.

Un colloquio con uno psicologo o uno psichiatra può aiutare a dare un senso a ciò che succede e a gestire le proprie emozioni. Inoltre il professionista può insegnare tecniche di rilassamento o fare altre interventi specifici.

In certi casi può essere opportuno un supporto farmacologico, su indicazione del medico.

Il comprendere quello che è successo aiuta a conoscere se stessi e ad affrontare con sempre maggior sicurezza situazioni future.

Ovviamente il cercare aiuto nell'alcool o droghe peggiora la situazione.

Se le reazioni durano a lungo, può essere opportuno ricorrere a un professionista esperto in reazioni post-traumatiche.

Ritrovarsi con la famiglia, gli amici e propri cari e parlarne insieme (anche al telefono) è utile e può facilitare la ripresa della normalità. È bene tenersi informati e, se possibile, partecipare alle iniziative che le Istituzioni e le associazioni organizzano.