



Contributo Psicologico al Piano sociale – di Sara Falcone

Da un anno abbiamo dovuto cambiare le nostre abitudini a causa di una pandemia globale dovuta alla diffusione del Covid-19. La chiusura totale di tutte le attività (sia commerciali, di cura, che scolastiche) ha portato a una grande sofferenza in termini psicologici in varie fasce della popolazione, portando l'intero sistema sociale (politico) a soffermarsi sulla definizione fornita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità di benessere come “stato di completo benessere fisico, mentale e sociale”.

Prima dell'emergenza pandemica varie organizzazioni mondiali si stavano interrogando sull'inquinamento ambientale, che aveva raggiunto limiti estremamente alti in Cina e in tanti altri paesi. Il lockdown ha, da un lato, collassato l'economia mondiale, l'inquinamento è sceso al di sotto dei limiti, permettendo alla natura di riprendersi il suo posto, dall'altra ha portato le persone a vivere un grande disagio sociale e psicologico.

Il Covid ci ha messo di fronte alla continua paura di infettare e di essere loro infetti. Se alla seconda si potrebbe risolvere con l'esito negativo del tampone molecolare, la prima è più profonda, entra nelle menti ed è difficile cacciarla. Questa paura, di essere infetti, è stata perpetrata dalla lentezza dei risultati dei tamponi, che hanno lasciato giorni in isolamento persone nella stessa casa con l'ansia di averle già infettate o di essere un portatore sano. Inoltre non solo verso i conviventi, ma anche amici e fidanzati non conviventi, sono rimasti con la paura e il senso di colpa di essere loro la causa della malattia dell'altro. La diffusione del Covid, l'isolamento sociale del primo lockdown totale, il numero di contagi altalenante, la diffusione delle varianti, e la lentezza nella somministrazione del vaccino, potrebbe portare alla diffusione di uno stato di stress post-traumatico, che dovrà essere previsto e preso subito in cura per poter prevenire vari disagi e l'utilizzo eccessivo di cure di salute mentale.



Le finalità di un piano di zona incentrato sul sociale dovrà prestare attenzione ai medici, infermieri, operatori sociosanitari, esercito e forze dell'ordine; tutte figure che sono state in prima linea nel combattere l'emergenza, a cui sono stati chiesti turni di lavoro estremamente lunghi e una resistenza mentale e fisica disumana. La letteratura ci insegna che queste figure potrebbero sviluppare tra qualche tempo una sindrome da Burnout, perciò bisognerebbe organizzare seminari, centri di ascolto e di sostegno, gruppi di auto-aiuto per rafforzare la loro resilienza, supporto psicologico individuale o di gruppo, programmi di formazione di abilità individuali e di gruppo, promozione di focus group per avanzare proposte di miglioramento per l'organizzazione del lavoro, turni di lavoro più leggeri anche con l'apertura di nuovi posti di lavoro, cercando di prevenire il collasso da stress delle figure sanitarie. Ad esempio implementare strategie per ridurre la pressione di decisioni difficili, pianificazione di ricompense ufficiali e non ufficiali. Le altre categorie estremamente colpite dall'emergenza sono i familiari che hanno perso qualcuno per colpa del Covid, trauma che non è stato potuto elaborare liberamente e totalmente a causa delle misure di contenimento della pandemia (vedi l'impossibilità di dare un ultimo saluto fisico ai familiari che si trovano in terapia intensiva). Questa categoria di persone potrebbero anche sentirsi "in colpa" per essere state loro ad infettare i familiari. Bisognerebbe organizzare gruppi di elaborazione del lutto per poter permettere di elaborare il trauma, anche sostenendo iniziative in memoria e in ricordo delle vittime della pandemia (come monumenti e opere pubbliche).

A seguire le figure coinvolte in prima persona sono stati gli anziani, in particolare su anziani con un basso livello di istruzione divorziati o vedovi, coloro che vivono da soli (con problemi di sonno e di salute mentale). Prima di tutto sensibilizzare attraverso canali di diffusione di massa (come la televisione) ed educare alla salute psicologica, per rendere più accettabile, poi istituire una linea di aiuto psicologico, consulenze online e istituti professionali.



Poi ovviamente lavorare sui giovani. I tassi di suicidio e i disagi legati al corpo sono in grande aumento da varie statistiche di Ospedali italiani. La letteratura riporta che più sono giovani le persone che vivono situazioni di stress (come una pandemia), minore sono le emozioni positive. Bisognerà lavorare sulla loro resilienza e sul sostegno sociale, con centri di aggregazione, linee di assistenza psicologica, forum e blog per ridurre l'isolamento sociale e la solitudine. Aumentare gli spazi per permettere ai ragazzi di tornare a scuola, coinvolgendo in attività extrascolastiche e in progetti per aumentare la socializzazione, lavorare sulle emozioni e sulla visione del corpo, sui processi decisionali, sulla valutazione di difficoltà nell'apprendimento e potenziare strutture volte proprio al potenziamento, infine creare strutture di prevenzione del disagio giovanile (ansia, depressione, droga e solitudine), di primo intervento e di riabilitazione.

L'Italia, come ci insegna la sua storia, è sempre stata una nazione principalmente "umana". Nella seconda guerra mondiale, oltre alla figura dei partigiani, molti hanno cercato di aiutare il prossimo a prescindere dalla religione (un esempio per tutti l'aneddoto su Bartoli), e ai giorni d'oggi aiutiamo i migranti a prescindere dal colore della pelle. Per i terremoti molti artisti si sono uniti per portare una speranza, solidarietà e beneficenza con la loro musica (se il mondo fosse e domani). Per come avviene il contagio da Covid abbiamo cominciato a pensare che l'altro può essere un pericolo, l'altro può portare il virus. Abbiamo perso con l'isolamento da Covid le relazioni umane, ma le abbiamo trovate tramite quei dispositivi mobili che demonizzavamo, prima della pandemia. Solo grazie alle videochiamate una persona in reparto Covid poteva "vedere" i familiari, gli amici. Solo grazie ai dispositivi connessi ad internet è stato permesso di festeggiare compleanni, lauree, feste comandate, tutti insieme come se fossimo realmente presenti con una videochiamata. Sicuramente un piano sociale deve prevedere, sia un potenziamento della rete (la copertura della rete) e della possibilità di connettersi, sia l'insegnamento ai più grandi e ai più piccoli di un giusto utilizzo dei dispositivi elettronici. Potenziare quindi anche centri di controllo di quanto viene diffuso sulla rete.



Bisognerà continuare a monitorare i livelli di ansia, sintomi depressivi, stress emotivo e altri aspetti di salute mentale nella popolazione generale, creando anche dei punti di Pronto Soccorso Psicologico, la divulgazione della scienza del soccorso in caso di catastrofi, la preparazione di manuali per l'intervento psicologico su eventi di disastro e la fornitura di consulenza. Lavorare sui media e sulle comunicazioni ufficiali, poiché la letteratura mostra che l'assenza di una comunicazione chiara ha aumentato i livelli di ansia tra la popolazione, perciò bisognerà istituire linee di assistenza ufficiali e istituzionali (come anche pubblicità e siti) per fornire notizie ufficiali e rispondere alle questioni che sono di maggiore preoccupazione per la popolazione.