

# Ancora famiglia dopo il coronavirus

Un progetto di sostegno psicologico per le persone

della Dott.ssa Claudia Cuollo, Psicologa e Psicoterapeuta del CBF - Portici - AIS Seguimi Onlus

**È** trascorso ormai poco più di un anno da quando la Pandemia ci ha travolti per la prima volta. I colori delle nostre regioni, le mascherine e l'assenza di abbracci sono diventate uno stile di vita. Il Covid-19 è un virus che fa della separazione e della distanza fisica l'unico modo per proteggere se stessi e i propri cari. Le emergenze più evidenti che ne sono conseguite hanno riguardato in primis quella sanitaria e quella economica, con ospedali al collasso e tantissime attività economiche chiuse.

Dietro queste emergenze, però, ci sono persone, storie e famiglie: accanto al disastro in termini di vite umane perse e della crisi economica, c'è una emergenza invisibile e silente che spesso viene tenuta in secondo piano: quella psicologica. La pandemia causa un grande disagio emozionale in quanto si tratta di un evento traumatico; infatti, anche qualora non colpisse direttamente le persone, queste ultime sono state costrette a cambiare abitudini e prospettive.

I Dati preliminari di uno studio scientifico a cui hanno partecipato 2400 persone, promosso dal Dipartimento di Scienze Biomediche di Humanitas University, per valutare l'impatto della pandemia da COVID-19 sulla salute e il benessere mentale della popolazione italiana e mondiale, hanno evidenziato un peggioramento nei rapporti con il partner (21%) o con i figli (13%); circa il 70% degli studenti ha dichiarato una sensibile diminuzione della concentrazione nello studio; il 90% degli intervistati ha riportato di avere in qualche misura paura di infettarsi, circa il 77% aveva paura di poter infettare in qualche modo altre persone e il 65% ha dichiarato di avere in qualche misura paura di morire nel caso dovesse contrarre COVID-19.

È aumentato il consumo di ansiolitici e antidepressivi e la presenza di sintomatologie ansiose e psicosomatiche. Negli adolescenti viene registrato un aumento di casi di anoressia, di autolesionismo e tentativi di suicidio, ed i più alti livelli di stress hanno colpito soprattutto le donne che spesso hanno dovuto rinunciare al lavoro per seguire i loro figli a casa.

I bambini

*"Il virus non deve essere associato a un Paese o a una nazionalità. In una comunità globale, ciascuno di noi deve essere il custode dell'altro. Non permettiamo alla paura di derubarci della nostra umanità"*

Abiy Ahmed Ali



Claudia

hanno appreso a stare seduti davanti alla loro scrivania per ore con la Didattica Integrata a Distanza, si sono adeguati all'igienizzazione delle mani e a carpire stati d'animo e sorrisi dietro le mascherine di chi incontrano, non possono festeggiare i loro compleanni con gli amici e dedicarsi alla socialità.

Secondo l'OMS circa il 60% delle persone accusa quella che viene definita "pandemic fatigue", una sensazione naturale di stanchezza e sfinimento dovuta a uno stato di crisi prolungato.

Se da un lato, tutto questo costituisce una reazione assolutamente naturale, in quanto la maggior parte delle persone è in grado di attivare un sistema di adattamento mentale e fisico per la sopravvivenza in situazioni di forte stress, dall'altro, quando la situazione si protrae nel tempo subentra un malessere profondo derivante dalla sensazione di perdita di controllo sulla propria vita, di deprivazione e di costrizione.

È all'interno di questa cornice che, a partire dal 1° agosto 2020 e per la durata di un anno, AIS-Seguimi Onlus Campania insieme a Nadia Onlus ha portato avanti un progetto grazie al contributo della Fondazione Terzo Pilastro che prevede uno sportello di ascolto psicologico per genitori, bambini e adolescenti.

Qui, presso la nostra sede di Portici, abbiamo ricevuto un'ottima risposta da parte dei cittadini del territorio che afferiscono alla nostra sede e continuiamo a ricevere numerose richieste di aiuto. La nostra associazione sta così fornendo un aiuto concreto per sostenere singoli e famiglie a fronte di un aumento del disagio psicologico.

Al momento abbiamo seguito circa 30 famiglie ed abbiamo lavorato assiduamente, alternando incontri online ed in presenza, nel pieno rispetto delle regole, per consentire di beneficiare a pieno titolo al diritto alla salute psicologica, per far sì che al distanziamento fisico non si aggiunga anche un distanziamento emotivo. ■