

## **COSA CI SUCCUDE E COSA POSSIAMO FARE IN CASO DI EMERGENZA DETERMINATA DA UN'EPIDEMIA/FOCOLAIO EPIDEMICO**

Quando si è coinvolti a vario titolo (pazienti, familiari o amici, personale sanitario, popolazione generale) nell'emergenza determinata da un'epidemia/focolaio epidemico, potremmo osservare in noi le tipiche reazioni psicologiche allo **stress**, con conseguenze per le condizioni di vita e lo stato fisico e mentale.

Trattandosi di una minaccia trasmessa velocemente e in modo "invisibile", vi potranno essere reazioni psicologiche diverse che vanno dalla preoccupazione, alla paura, al panico, fino al trauma.

- Preoccupazioni specifiche: di contrarre il contagio, di morire o di perdere persone care, timori circa la non disponibilità di vaccini e trattamenti medici efficaci, circa la possibilità di una quarantena;
- Vissuti di dolore e rabbia legati al lutto;
- Sensi di colpa: per aver contagiato altri, per non aver saputo fronteggiare l'evento o non essere in condizione di fare di più (per esempio perché in quarantena, mentre i colleghi sono sovraccarichi di lavoro).

### **Ecco le reazioni che potremmo osservare in noi stessi:**

- Persistenza di paure anche una volta cessata la minaccia (evitamento di luoghi affollati, ecc.);
- Stato di allerta, che fa reagire in modo incontrollato ad ogni nuovo stimolo che si collega alle nostre paure;
- Difficoltà nell'attenzione e concentrazione;
- Maggiore irritabilità, minore tolleranza alle frustrazioni, esplosioni di rabbia;
- Difficoltà a rilassarsi e a dormire;
- Vari disturbi del corpo, come cefalea, vertigini, disturbi gastrointestinali, ipertensione, tremori, tachicardia, dispnea, sudorazione, senso di svenimento, ecc.
- Umore depresso e pensieri negativi, senso di incapacità e impotenza, pianto incontrollato, difficoltà ad interessarsi alle attività che prima piacevano;
- Stato di shock (senso di irrealtà, di non essere sé stessi, confusione, disorientamento) .

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

Preoccuparsi della presenza di questi sintomi aumenta l'ansia, che aumenta i sintomi. Questo circolo vizioso fa crescere il disagio e la sofferenza.

Quello che accade solitamente è che tanto più i sintomi sono acuti, tanto più saranno di breve durata. In ogni caso non avranno conseguenze gravi.

### **Cosa si può fare**

- Appena possibile, riprendere le proprie normali occupazioni, alternando momenti di riposo con momenti di attività. Anche in caso di una quarantena, cercare di occupare il tempo in attività salutari e piacevoli, creandosi delle routine;
- Parlare di come ci si sente, senza temere di essere giudicati deboli;
- Rimettere a fuoco le risorse che in passato ci sono state di aiuto per fronteggiare le avversità e usarle per gestire le emozioni di questo momento;
- Cercare supporto all'interno della propria rete sociale (familiari, amici, soccorritori), non restare soli con le proprie paure. Mantenere i contatti, anche telefonicamente o tramite videochiamate;
- Tenersi informati tramite i canali ufficiali, partecipare alle iniziative che le Istituzioni e le associazioni organizzano;
- Se ci si rende conto che le notizie talvolta infondate e allarmistiche dei social rinforzano il nostro disagio, evitarle completamente;
- Un colloquio con uno psicologo o uno psichiatra può aiutare a dare un senso a ciò che succede e a gestire le proprie emozioni, anche con tecniche specifiche come il rilassamento;
- Gestire le proprie tensioni con alcool e droghe, ovviamente, può solo peggiorare la situazione;
- Se le reazioni durano a lungo, può essere opportuno ricorrere a un professionista esperto in reazioni post-traumatiche;
- In certi casi può essere opportuno un supporto farmacologico, su indicazione del medico.