

quotidiano**sanità**.it

Lunedì 16 MARZO 2020

Coronavirus. Le implicazioni psicologiche della pandemia

Siamo di fronte ad un'emergenza per molti aspetti inedita. Un nemico invisibile, incertezza sull'evolversi della situazione, una limitazione delle libertà che venivano date per acquisite. Le reazioni individuali variano dalla negazione della minaccia alla paura che sfocia in comportamenti irrazionali, mentre al livello collettivo, ci viene chiesto di fare delle rinunce per il bene comune. Cosa comporta, da un punto di vista psicologico, questa situazione di crisi? Ne parliamo con i professori Gabriele Sani e Luca Andrighetto

È nelle situazioni di crisi che emerge la vera natura della nostra società e degli uomini, nel bene come nel male. Ci troviamo di fronte ad un fenomeno inedito per le nostre generazioni in Italia. Una situazione di emergenza generale, che ha portato a delle restrizioni che minano, momentaneamente e per un buon motivo, delle libertà che davamo per acquisite. Ci si appella ad un senso civico e si parla di interesse per la comunità, frasi a cui non siamo abituati, per far fronte ad una minaccia "invisibile" (anche se i suoi effetti sono visibilissimi).

Come cambia il nostro modo di pensare? Quali sono le emozioni più comuni, quali sono sane e quali sfociano nel patologico? È sicuramente presto per dirlo, un giudizio potrebbe essere prematuro, ma è interessante avere qualche pista per iniziare a capire come, in quanto individui e in quanto parte di una collettività, agiamo di fronte a questa nuova condizione.

Negazione e paura

Dicevamo, si tratta di un momento inedito. Non è la prima volta che in Italia ci troviamo ad affrontare una situazione di emergenza, "basti pensare ai terremoti, che hanno creato delle situazioni critiche e causato un numero enorme di morti", come ricorda **Gabriele Sani**, professore di psichiatria all'Università Cattolica del Sacro Cuore e psichiatra della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli. In questa situazione ci sono due elementi caratteristici che creano ansia e preoccupazione: "il nemico è invisibile e la durata di questa condizione è imprevedibile".

Di fronte ad una nuova malattia infettiva le reazioni delle persone in genere possono essere la negazione oppure il suo opposto, un'enorme fobia. "La negazione è un meccanismo di difesa che si innesca quando qualcosa crea dei sentimenti negativi troppo intensi. La risposta è il negarne l'esistenza", spiega il professore. "Questo accade in genere per le malattie infettive e le malattie psichiatriche. Molto spesso, nella storia, i pazienti affetti da malattie infettive e quelli affetti da malattie psichiatriche hanno suscitato le medesime reazioni emotive".

È poi normale che si provi ansia di fronte alla minaccia. Se contenuta e motivata essa si chiama paura e prudenza e va accettata. "Acquisisce però degli elementi patologici quando è immotivata o quando porta a comportamenti disfunzionali ed esagerati che non hanno nulla a che fare con l'elemento che crea paura". Si potrebbe commentare che la corsa ai supermercati, ai treni o anche ai tabaccai di alcuni giorni fa, siano fenomeni irrazionali e irragionevoli, ma è inutile criticarli, poiché per quanto irrazionali, nell'Italia del 2020, in questa situazione particolare, sono comunque comprensibili: "la paura di poter restare chiuso in casa senza alimenti e di morire di fame è il timore più ancestrale dell'essere umano, che si è evoluto proprio intorno alla ricerca di cibo e lo accumula, da sempre, in

previsione di momenti nei quali il cibo potrebbe non esserci”, aggiunge Sani.

Una risposta collettiva

Al di là della minaccia che proviene dalla diffusione di un virus, le ordinanze messe in atto dal governo italiano, che rispecchiano le misure cinesi per arrestare la trasmissione di Sars-CoV-2, possono avere un impatto psicologico su alcune persone. “Una delle cose più destrutturanti in questo momento, per alcuni, è la lontananza fisica. Non ci si tocca, non ci si saluta, niente baci o abbracci. È qualcosa di molto strano per i latini in generale e per gli italiani in particolare: per noi il contatto fisico è parte integrante della vita quotidiana”, commenta l'esperto. Tutti, chi più o chi meno, stanno probabilmente soffrendo della distanza fisica, “ma c'è un altro aspetto fondamentale, caratteristico dell'uomo, che è la resilienza: la capacità di adattamento e di risposta alle situazioni critiche”.

Questa condizione, del tutto particolare che stiamo affrontando, fa emergere proprio la capacità di adattamento e anche il fatto che l'uomo sia, non dimentichiamolo, un animale sociale. “Emergono ora delle decisioni non più individuali, ma collettive”, commenta **Luca Andrighetto**, professore di Psicologia sociale all'Università degli Studi di Genova. Per la prima volta, dopo diversi decenni, la nostra libertà individuale, che siamo abituati a preservare, passa in secondo piano, ed è oggettivamente vincolata. Le cose sono cambiate molto velocemente: in pochi giorni la percezione dell'epidemia, che ormai è definita pandemia, in Italia è mutata del tutto, in seguito alle ordinanze e alla campagna mediatica che le ha accompagnate.

Cosa succede in questi casi nella mente dei singoli individui? “In termini di processo psicologico, ciò che accade è che nel momento in cui la percezione di una minaccia esterna, in questo caso un virus, diventa particolarmente saliente, anche attraverso la comunicazione, ci rendiamo conto che essa può mettere a repentaglio la nostra individuale incolumità fisica e quindi dobbiamo fronteggiarla”, spiega Andrighetto. “L'unico strumento che abbiamo è capire che siamo tutti colpiti dalla pandemia”, aggiunge. “La percezione di una minaccia esterna, come la pandemia di Covid-19, è in questo senso particolarmente efficace per coordinare il gruppo, e facilita la messa in atto di comportamenti collettivi per il raggiungimento dell'obiettivo: nelle persone diventa infatti evidente che soltanto attraverso la collaborazione reciproca si possa raggiungere tale traguardo, il cui perseguimento apporta poi degli ovvi vantaggi anche a livello individuale”.

Epidemia e modelli ideologici

Vale la pena osservare anche come, in un primo momento, l'epidemia di Covid-19 abbia incentivato la discriminazione e lo stigma sociale. [In un articolo pubblicato sul sito *The Psychologist*](#), il giornale della *British psychological society*, **Evangelos Ntontis**, docente di psicologia sociale alla *Canterbury Christ Church University*, spiega come l'epidemia virale abbia mostrato dei modelli dominanti di esclusione sociale: “durante l'epidemia abbiamo notato che sono stati espressi dei sentimenti ostili verso le persone provenienti dalla Cina, mentre altri gruppi (ad esempio i rifugiati) sono stati stigmatizzati come portatori di malattie”, si legge nell'articolo. In Italia abbiamo vissuto due fasi diverse. In un primo momento, quando il fenomeno era circoscritto alla Cina, si è osservato un aumento di comportamenti discriminatori o pregiudizievole verso le persone appartenenti alle comunità cinesi che vivono in Italia.

È stato messo in atto, spiega Andrighetto, “un processo deumanizzante, chiamato biologizzazione, che ha trovato piena espressione in questo caso, che consiste nel fatto che un particolare gruppo, come i cinesi, venga associato alla contaminazione e al virus e questa associazione porta a particolari tipi di comportamenti discriminatori”. La situazione nel frattempo è completamente cambiata e nel corso della “seconda fase” nota il professore, i “portatori del virus” siamo diventati noi.

In questa situazione, il ruolo degli psicologi può essere davvero rilevante. Da un lato come studiosi degli elementi psicologici e comportamentali che emergono e della percezione che il pubblico ha della minaccia, dall'altro come supporto per le persone colpite dal virus e costrette all'isolamento. Questo può essere particolarmente stressante e le difficoltà possono essere aggravate, ad esempio, dalla stigmatizzazione della malattia o, per le persone che si trovano in ospedale, dalla lontananza da casa.

Per questa ragione la UOC di Psichiatria e il Servizio di psicologia clinica, coordinato dalla dott.ssa **Simonetta Ferretti**, della Fondazione Policlinico Gemelli, hanno messo a disposizione degli esperti

per assistere al meglio i pazienti e le loro famiglie e gli operatori della salute che necessitano aiuto in questa situazione.

È poi fondamentale, per affrontare il più serenamente possibile la condizione, da un lato rendersi conto che si tratta di una situazione momentanea, passeggera, e tutto tornerà come prima, dall'altro usare l'informazione come strumento. Affidarsi a fonti attendibili e ai fatti. I media in questo svolgono un ruolo fondamentale. [In un articolo pubblicato sul *British Medical Journal*](#) il 24 gennaio, due professori del *King's college* di Londra, riflettevano su quanto accaduto a Wuhan dopo che la città è stata isolata. I giornali hanno parlato di ospedali sopraffatti, delle preoccupazioni per la carenza di cibo e di un panico generalizzato. Sono parole che hanno un potere, ma che non corrispondono necessariamente alla realtà. La storia dimostra che il panico generalizzato, commentano gli autori, non è la reazione più probabile. Sta quindi ai media riportare i fatti, per quanto possibile, nel modo più accurato, per evitare la diffusione di sentimenti negativi, paura, depressione, stigma o discriminazione, in questo momento critico.

Camilla de Fazio