

## Interventi e idee-chiave per psicologi per l'emergenza Covid-19

Gian Luigi Dell'Erba\*<sup>o^</sup>, Ernesto Nuzzo\*<sup>o^</sup>, Valentina Torsello\*, Antonio Notaristefano\*<sup>o^</sup>,  
Muriel Frascella\*<sup>o^</sup>, Marco Leo\*, Rossella Mascellino\*, Emanuela Mariano\*<sup>o^</sup>

*\*Associazione Psicologia Cognitiva – Roma, Lecce*

*°Didatta APC Bari, Lecce*

*^Psicologo Clinico-Psicoterapeuta ASL Lecce*

*“Psicologo Psicoterapeuta presso Strutture Territoriali e Residenziali*

Vogliamo ringraziare le allieve Silvia Rosafio, Claudia Carabbotta e Sara Scoditti del 4° anno del corso di specializzazione in psicoterapia cognitiva gestito dall'Associazione di Psicologia Cognitiva sede di Lecce, per il contributo che hanno fornito alla realizzazione del presente lavoro

Una volta ricordate ed incoraggiate le misure di igiene e controllo del contagio, così come esposte e diffuse dall'Istituto Superiore di Sanità e dalla Protezione Civile, resta aperto il problema del come può rendersi utile lo psicologo professionista e quali interventi può mettere in atto.

Di seguito alcune idee-chiave alla base di interventi (che possono assumere diverse forme).

- Tollerare la frustrazione o incoraggiare una Alta Tolleranza alla Frustrazione (rinunciando a pretese e diritti molto dubbi, e anche al giudizio di essere esenti dai problemi che molti altri hanno).
- Adottare una prospettiva orientata a dare valore alla propria resilienza come scopo in sé stesso.
- Identificare e/o continuare a fare del proprio meglio in direzione dei propri valori e scopi significativi, anche in una situazione negativa e durante il periodo della quarantena e di restrizioni anti-contagio.

Dell'Erba, Nuzzo, Torsello et al, Interventi e idee chiave per psicologi per l'emergenza Covid-19, *Numero Speciale Covid-19, 2020.*

Psicoterapeuti in-formazione è una rivista delle scuole di formazione APC e SPC. Sede: viale Castro Pretorio 116, Roma, tel. 06 44704193 pubblicata su [www.psicoterapeutiinformazione.it](http://www.psicoterapeutiinformazione.it)

- Non perdere di vista che l'epidemia (o pandemia), le disposizioni dello Governo, il comportamento degli altri, il costo materiale di base sulle proprie attività professionali (a prescindere dal tipo di lavoro...) non sono in nostro potere, ma è in nostro potere come si intende rispondere a tali fatti e di fronte a tale realtà di fatto; dunque, ricordare che non è funzionale disperarsi o combattere qualcosa che non è in nostro potere (o controllo), ma è in nostro potere/controllo l'impegno concreto su azioni funzionali e in direzione dei nostri scopi significativi e di valore.
- La permanenza "forzata" in casa ha un costo in termini di potenziale e variabile riduzione dei contatti sociali (e affettivi), potenziale riduzione delle attività piacevoli e significative, riduzione della propria capacità di scegliere autonomamente in presenza delle normative in favore della riduzione del contagio, e anche in termini di esposizione a stati emotivi quali la noia, la frustrazione (in se stessa come emozione), la rabbia, la tristezza, l'ansia e la paura. Questi costi della permanenza in casa e delle restrizioni anti-contagio possono essere validati, riconosciuti come adeguati e normali per tutte le persone (validazione e normalizzazione), riducendo e scoraggiando valutazioni soggettive di anormalità, inadeguatezza, torto subito, pericolo catastrofico immediatamente imminente, sentimento e valutazioni di privazione di qualsiasi controllo personale.
- I costi delle restrizioni anti-contagio possono essere valutati da una prospettiva di altruismo e senso di comunità; il sentirsi parte di un gruppo allargato che fa un grande sforzo comune in favore della collettività e in particolare dei più vulnerabili può promuovere o rafforzare la motivazione e la tolleranza alla frustrazione aggiungendo valore (altruismo) e significato personale ("ne vale la pena").
- La mancanza di controllo sulle restrizioni anti-contagio e sul comportamento degli altri può indurre qualcuno a sviluppare valutazioni e pensieri ostili, sospettosi e aggressivi verso gli altri; è importante, tenendo presente e dando comunque valore alle nostre personali opinioni, identificare tali atteggiamenti e prospettive ostili ricordando e incoraggiando cosa è funzionale e significativo per noi, e cosa è fuori dal nostro controllo e potere. Il nostro personale comportamento e atteggiamento costruttivo quotidiano può essere un esempio per chi ha contatti con noi. Ciascuno può fare molto con il suo stesso comportamento.
- Identificare, ricordare e chiarire eventualmente, che non tutte le informazioni sono attendibili, e quindi è necessario sia riferirsi a fonti ufficiali (che sono abbastanza fondate anche se mutevoli in corso di emergenza) e sia accettare e tollerare un certo grado di incertezza di fondo sui dati del

contagio, sui veicoli del contagio, sul termine della epidemia e delle restrizioni. È importante avere informazioni, ma nessuna informazione è perfetta, definitiva, e incrollabile.

- incoraggiare i contatti sociali tramite telefono, video-chiamate, social-media e nuovi mezzi di comunicazione; i contatti umani sono molti importanti per tutti e contribuiscono sia al senso di normalità e controllo sulla propria vita sia arricchiscono la motivazione a restare sintonizzati verso ciò che è davvero importante per ciascuno di noi.
- Durante una emergenza o nel periodo di restrizioni anti-contagio, non tutti abbiamo le stesse risorse e lo stesso livello di resilienza psicologica; è importante incoraggiare e ricordare che tutti possono rendersi utili per qualcuno più vulnerabile e in difficoltà. Non soltanto il valore dell’altruismo ma anche il canalizzare e organizzare la propria partecipazione verso una azione sociale di valore e costruttiva può essere un intervento significativo in sé stesso.
- La “psico-educazione”, l’intervento che ha come scopo la identificazione dei propri stati emotivi (identificare le dare il nome alle proprie emozioni), dei propri pensieri e delle tendenze ad agire, associato alla validazione e alla normalizzazione di tali aspetti psicologici, è molto importante e molto costruttivo nei contatti con gli altri, attraverso ogni mezzo di comunicazione. E’ molto importante contrastare e scoraggiare il pensiero eccessivamente polarizzato, la generalizzazione e la catastrofizzazione (di chiunque, anche di certi “esperti” o “personaggi pubblici”), incoraggiando la prospettiva della adeguatezza e comprensibilità delle nostre reazioni psicologiche da modulare verso una direzione significativa e costruttiva per ciascuno.
- Identificare e chiarire brevemente i processi psicologici dell’attenzione selettiva, del rimuginio, dei pensieri intrusivi, e delle tendenze ad agire impulsivamente (sulla base di una valutazione non funzionale e frettolosa); è importante validare e normalizzare tali processi psicologici, ridiscutendoli nel contesto effettivo di vita di ciascun soggetto.
- E’ molto importante tenere presente che alcune professioni sono a rischio di stigmatizzazione e pregiudizio da parte della popolazione, quando si è in condizioni di emergenza di questo tipo; il personale medico, infermieristico, ausiliario, e comunque i lavoratori legati ad ambienti dove si è più prossimi alla casistica potenzialmente positiva al contagio, sono tutti percepiti con timore e nei confronti dei quali si sviluppa un evitamento eccessivo e non giustificato, tenute presenti le linee guida sanitarie del ISS e della Protezione Civile. E’ importante validare il senso di frustrazione, di ingratitudine, di percepita ostilità, e privazione di contatti a cui questi soggetti vanno incontro; è altresì importante validare e normalizzare lo sforzo, lo stress, la frustrazione, e il percepito senso di impotenza e scarso controllo personale.

-Infine, incoraggiare la prospettiva del considerare la propria vita al momento presente, dare valore alla propria giornata, perché anche se in condizioni di emergenza e lontano dalla consueta normalità di ciascuno, anche ogni singola giornata è vita, nella quale operare secondo ciò che conta e ciò che è significativo per ciascuno di noi.

*Per comunicare con l'autore potete scrivere alla mail personale, se fornita, o a quella della rivista:*

[psicoterapeutiinformazione@apc.it](mailto:psicoterapeutiinformazione@apc.it)

Psicoterapeuti in-formazione è una rivista delle scuole di formazione APC (Associazione di Psicologia Cognitiva) e SPC (Scuola di Psicoterapia Cognitiva). Sede: viale Castro Pretorio 116, Roma, tel. 06 44704193 pubblicata su [www.psicoterapeutiinformazione.it](http://www.psicoterapeutiinformazione.it)