

# Resilienza e salute mentale nell'emergenza coronavirus

La risposta allo stress è individuale, ogni persona reagisce in rapporto alla propria personalità; oltre a possibili conseguenze negative - come insorgenza o slatentizzazione di disturbi psichiatrici - la risposta allo stress può attivare dinamiche psicologiche positive - la resilienza - che favoriscono adeguati e positivi livelli di adattamento

Ferdinando Pellegrino - *Psichiatra - Salerno*

L'emergenza sanitaria legata al coronavirus ha, ed avrà, un impatto notevole sull'economia psichica dell'individuo sia per l'esperienza diretta o indiretta di esposizione al virus, sia per le misure di isolamento sociale adottate per contenere l'espansione virale, e per il clima generale di grande tensione che si è venuto a creare.

Dal punto di vista psicologico la popolazione è esposta ad un trauma inusuale, di portata eccezionale che ha sconvolto la vita di tutti; quello che sembrava un nemico lontano, appartenente ad un altro mondo, è arrivato in ogni luogo e famiglia con effetti psicologici devastanti.

L'esposizione ad un evento stressante di tale portata non può non avere risvolti psicologici e psicopatologici di rilevanza clinica, ben oltre lo spettro dei disturbi ansiosi (*tabella 1*); pur tuttavia, proprio la crisi e lo stress che ne derivano possono attivare risorse psicologiche importanti che risultano di valido ausilio per superare la crisi stessa in termini adattivi e funzionali.

Uno stesso evento traumatico o stressante può essere vissuto in modo diverso; ogni persona ha un proprio modo di reagire agli eventi della vita e molti individui possono, nella crisi,

trarre un vantaggio in termini di consapevolezza esistenziale e di identità.

Lo stato emergenziale può essere, infatti, anche fonte di riadattamento e resilienza.

Rispetto ad una situazione traumatica o particolarmente stressante, la persona può essere in grado di riorganizzare la propria vita alla luce di quanto accaduto.

Se si esamina la reazione da stress si evidenzia come dopo una prima fase di sbandamento, di incredulità, di paura, si iniziano ad attivare dinamiche psicologiche di difesa che se da un lato possono innescare meccanismi adattivi disfunzionali, dall'altro possono indurre un cambiamento in positivo.

Superata la fase emergenziale caratterizzata prevalentemente da risposte immediate, reattive, in cui occorre mettere tutte le forze disponibili in campo per poterla fronteggiare, la persona inizia a riflettere, a raccogliere gli elementi psicologici che possano consentire di sopravvivere, di individuare idonee strategie di adattamento che le consentano di riorganizzare il proprio futuro partendo dalla realtà così com'è.

In questo modo prende forma la resilienza, dimensione psicologica della "prontezza ad agire nonostante le dif-

ficoltà, i traumi e i problemi della vita". Grazie alla resilienza la persona riesce a cogliere nella crisi un'opportunità di crescita riorganizzando la vita in rapporto a quanto successo. Quale fattore dinamico e flessibile, la resilienza appare come espressione di una personalità matura, in grado di operare scelte audaci in momenti difficili, di andare avanti nella vita nonostante le difficoltà e i problemi.

TABELLA 1

## Conseguenze psicologiche e psicopatologiche dello stress da Covid-19

In risposta allo stress da Covid-19 si possono avere:

- Reazioni acute da stress
- Disturbi da stress-post traumatico
- Insorgenza, slatentizzazione o riacutizzazione di disturbi psichici, come l'ansia e la depressione
- Fenomeni come la sindrome del burn-out
- Riattivazione o emergenza della resilienza

*La risposta allo stress è individuale, ogni persona reagisce allo stress in rapporto alla propria personalità; oltre a possibili conseguenze negative la risposta allo stress può attivare dinamiche psicologiche positive - la resilienza - che favoriscono adeguati e positivi livelli di adattamento.*

### ► Modalità positive di adattamento

In particolare è possibile l'attivazione di quelle misure idonee a favorire il superamento, in positivo, di questo periodo emergenziale riuscendo a cogliere proprio nella crisi l'elemento di opportunità, attivando così la consapevolezza del proprio stato emotivo e la sensazione di potercela fare, nonostante le tante difficoltà.

Lo stress non lo si percepisce sempre nella sua gravità, spesso è sottostimato e non valutato.

Dal punto di vista psicologico è opportuno affinare le proprie capacità di affrontare i problemi evitando un inutile dispendio di energia e allineando le proprie aspettative umane e professionali a un livello realistico.

Anche in contesti e in situazioni particolarmente stressanti, come quella che stiamo affrontando, è possibile individuare modalità positive di adattamento.

La risposta ad un evento stressante va calibrata con estrema ocularità valutando ogni aspetto del problema e salvaguardando innanzitutto il proprio benessere.

Le capacità di adattamento variano da persona a persona; ognuno possiede una propria modalità di adattamento che consente di mettere in essere, di volta in volta, opportune strategie di risoluzione dei problemi. L'apprendimento di strategie di *cooping* efficaci consente alla persona di affrontare con assertività le tensioni derivanti dalla situazione che stiamo vivendo: l'adattamento efficace (*eustress*) consente di esprimere il meglio di sé in ogni circostanza, limitando gli effetti negativi dello stress. Occorre quindi imparare a vivere bene la realtà presente per rafforzare il senso di identità personale e proiettare l'individuo nel futuro.

La presenza di una progettualità so-

lida e sostenibile diventa un fattore di profonda motivazione psicologica e di protezione rispetto allo stress.

Ciò, tradotto in termini pratici, apre le porte alla resilienza, la cui funzione è quella di consentire all'individuo di proteggere la sua integrità ed aprirsi delle vie alternative laddove viene a trovarsi sottoposto a pressioni difficili da sostenere.

Per iniziare a lavorare su se stessi occorre chiedersi: quanta energia spendo? Tale energia (o livello di stress) è proporzionata all'impegno richiesto? O forse "spendo" più energia di quanta ne occorre? Vi è un modo migliore per affrontare il quotidiano? Vi può essere una migliore strategia d'azione? Si possono affrontare gli stessi problemi con un minore dispendio di energia?

Naturalmente quanto più elevata sarà l'entità delle energie utilizzate, tanto più sarà l'impegno e lo sforzo richiesto, nonché la tensione che si accumula.

Più in generale vi è la tendenza dell'individuo a sottoutilizzare e sottostimare le risorse disponibili poiché ad essere motivo di tensione o stress non sono solo gli eventi negativi della vita, ma anche la difficoltà a "dosare" il proprio livello di "tensione".

La domanda a cui bisogna rispondere è la seguente: cosa si può fare per conservare un adeguato livello di funzionamento individuale, familiare, lavorativo e sociale, evitando un inutile e dannoso dispendio di energia? Per implementare la resilienza è necessario concentrarsi sugli aspetti positivi della personalità (*tabella 2*); in questo modo si apprende a gestire meglio l'attuale periodo storico di grande incertezza e tensione, raggiungendo adeguati livelli di adattamento.

#### Riferimento bibliografico

- Pellegrino F. *La salute mentale, clinica e trattamento*. Edizioni Medico Scientifiche, Torino, 2018

TABELLA 2

### Fattori psicologici che favoriscono la resilienza

- Avere fiducia in se stessi ed essere autonomi
- Saper riconoscere e gestire le proprie emozioni
- Essere assertivi, intraprendenti e decisi
- Saper gestire le situazioni difficili e i momenti di crisi
- Sognare ad occhi aperti e progettare il futuro
- Saper organizzare al meglio la propria vita ed avere il controllo degli impegni assunti
- Mantenere la calma in situazioni difficili
- Risolvere i problemi senza disperdere eccessive energie
- Essere innovativi, positivi, creativi
- Avere fiducia negli altri, favorire le buone relazioni
- Investire tempo nello studio per rafforzare le proprie conoscenze
- Saper accettare i propri difetti
- Imparare a dare il meglio di sé anche di fronte agli imprevisti
- Saper affrontare le difficoltà al momento giusto e con fermezza
- Favorire il confronto costruttivo con gli altri
- Essere contenti e soddisfatti di se stessi, sapersi rilassare.

*Imparare ad avere consapevolezza del proprio modo di essere e di agire nei confronti delle tensioni della vita favorisce l'acquisizione di un modello mentale propenso ad attivare fattori dimensionali positivi, come la resilienza.*