

LA PROPOSTA- SPECIALE COVID 19

INTRODUZIONE ALLO SPECIALE COVID 19.

AA.VV.

Abstract

Questo numero è uscito “ai tempi del Coronavirus” e non poteva che subirne gli effetti. Ci siamo dovuti riorganizzare senza poterci incontrare, se non via Skype, a distanza. Non è stato semplice ma ce l’abbiamo fatta. Abbiamo rispettato l’indice che avevamo già impiantato ma l’abbiamo integrato con una serie di contributi sul Covid19, ai quali dedichiamo l’intera nostra rubrica *La Proposta*. Li presentiamo riportandone la data, per avere una memoria di come i discorsi si siano diversamente articolati, non solo per via dell’originalità di ciascuno degli autori ma anche per come il fenomeno, nel suo complesso, si è sviluppato giorno dopo giorno. Sono tutti contributi di colleghi, psicologi, medici, psicoterapeuti: c’è chi scrive sul suo gruppo *whatsapp*, chi tira giù un commento per sé, chi offre indicazioni agli altri, chi è stato intervistato dalla stampa, chi ha scritto per noi.

Hanno partecipato a questo “speciale” Maria Antonietta Gulino, Mauro Lo Castro, Francisco Mele, Valentina Albertini, Gianmarco Manfreda, Francesco Colacicco, Eluana Ballarò, Patrizia Costante, Adriana Romano, Achille Saletti, Francesco de Tiberiis, Matteo Selvini, Luigi Cancrini. Riportiamo qui anche la nota scritta da Monica Whyte a nome del board dell’EFTA, European Family Therapy Association, apparsa sulla newsletter di aprile.

Abstract

This issue came out "in the time of the Coronavirus" and could only suffer the effects. We had to reorganize ourselves without being able to meet, except via Skype, remotely. It was not easy but we did it. We respected the index that we had already planned but we integrated it with a series of contributions about Covid19, to which we dedicate our entire section "*La Proposta*". We present them by reporting the date, to have a memory of how the speeches were differently structured, not only because of the originality of each of the authors but also because of how the phenomenon, developed day after day. These are all contributions from colleagues, psychologists, doctors, psychotherapists: there are those who write in his whatsapp group, those who write down a comment for themselves, those who offer directions to others, those who have been interviewed by the press, those who have written for us.

Maria Antonietta Gulino, Mauro Lo Castro, Francisco Mele, Valentina Albertini, Gianmarco Manfrida, Francesco Colacicco, Eluana Ballarò, Patrizia Costante, Adriana Romano, Achille Saletti, Francesco de Tiberiis, Matteo Selvini, Luigi Cancrini participated in this special service. Here is also the note written by Monica Whyte on behalf of the board of the EFTA, European Family Therapy Association, which appeared in the April newsletter.

Cosa fare se la paura è più contagiosa del coronavirus.

Intervista a Maria Antonietta Gulino di Gianni Carpini*

da Il Reporter, 28 Febbraio 2020

Fake news e isteria di massa. Il vero pericolo, dicono gli esperti, è la paura eccessiva. I consigli di Maria Antonietta Gulino, presidente dell'Ordine degli Psicologi della Toscana.

Supermercati presi d'assalto per fare incetta di provviste, farmacie svuotate di tutto ciò che assomiglia a una mascherina, strade e piazze deserte. Improvvisamente ci siamo risvegliati in un film catastrofico di serie B, con l'angoscia e la paura per il coronavirus che crescono di ora in ora, interrogandoci su cosa fare. Ma l'eccessiva paura, dicono gli esperti, può essere controproducente e innescare pericolosi meccanismi.

Durante un incendio accalcarsi presi dal panico verso l'uscita non è la migliore risposta, allo stesso modo questa situazione ci richiede di agire razionalmente e procedere con ordine, invece che cedere alla psicosi e al panico di massa. Ne abbiamo parlato con Maria Antonietta Gulino, psicologa e psicoterapeuta, presidente dell'Ordine degli Psicologi della Toscana.

Perché questa paura fuori controllo per il nuovo coronavirus?

“La paura è una sana reazione fisiologica per dare una risposta agli eventuali pericoli. Ma quando la preoccupazione diventa sproporzionata rispetto alla reale pericolosità della minaccia, si crea uno stato di preallerta e di agitazione costante.

*Dott.ssa Maria Antonietta Gulino, Psicologa e Psicoterapeuta, Presidente ordine Psicologi Toscana.

Rispetto al passato, nel caso del coronavirus l'informazione digitale e rapida ha fatto circolare in modo incontrollato notizie scorrette e catastrofiche che hanno portato a uno stato di iperattivazione emotiva”.

La paura può essere più contagiosa di un virus?

“Quando siamo in preda alla paura, i nostri processi mentali, proprio perché iperattivati, rischiano di scivolare nell'irrazionale e di non permetterci di ragionare in maniera sufficientemente lucida per fronteggiare la situazione di disagio. L'iper-paura crea dei rischi: può diventare più pericolosa del motivo della nostra stessa ansia, essere invalidante”.

Ad esempio?

“Può innescare una reazione di tipo depressivo: abbiamo meno voglia di andare a scuola o al lavoro, ci chiudiamo in casa per sentirci al sicuro, andiamo quindi incontro a una situazione di paralisi e immobilismo”.

Cosa fare: quali sono gli antidoti “all'epidemia” di paura per il coronavirus?

“Noi parliamo di 3 C: cautela, controlli e calma. Una corretta informazione aiuta le persone a fare chiarezza e a ridurre questi stati di grande allerta. La comunicazione digitale è positiva se usata bene, se andiamo a informarci sui siti ufficiali, come quello del Ministero della Salute o dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che indicano le giuste azioni preventive e i validi comportamenti da tenere. L'isteria di massa ci porta a svaligiare i supermercati, come se stesse per arrivare la fine del mondo, ci dotiamo di candeggina e generi alimentari di prima necessità, ma non delle giuste informazioni come invece dovremmo fare”.

Quali i consigli: come agire quindi quando si è assaliti dalla paura fobica?

“Parlare, con chi ci fidiamo o con chi è più ferrato in materia, è sempre una cosa positiva, ma anche distrarci rispetto all'oggetto che procura ansia per disattivare il circuito vizioso: impegniamoci nelle cose che ci piace fare, esorcizziamo la paura, coltiviamo dei pensieri antagonisti, pensieri di salute rispetto a pensieri di malattia. Qualora ne avessimo bisogno possiamo rivolgerci al medico o chiedere aiuto a uno psicologo e psicoterapeuta”.

Cosa c'è dietro alla psicosi di massa per il coronavirus?

“Scarsa informazione, superficiale e senza approfondimenti. I titoli catastrofici e la rapida corsa delle notizie di casa in casa grazie ai social e alla tv hanno creato una condizione di iper-allarme nelle persone. Un'altra causa scatenante di questa paura

fobica va ricercata anche nel fatto che si tratta di un virus sconosciuto: ciò che è sconosciuto ci inquieta in maniera ancestrale, da sempre ciò che non conosci, lo temi”.

E la malattia è un tabù?

“Certo c’è la paura della morte, ma prima ancora la paura di essere infettati. Oggigiorno abbiamo una routine molto impegnativa, dobbiamo stare sempre sul pezzo ed essere molto attivi. L’idea che ci si possa ammalare, a mio parere, rappresenta sempre più una cosa insopportabile nella nostra società”.

SITOGRAFIA

G. Carpini, *Cosa fare se la paura è più contagiosa del coronavirus*, disponibile in <https://ilreporter.it/sezioni/cronaca-e-politica/paura-coronavirus-cosa-fare-psicologo-consigli/>