

#psicodemia

invito a un confronto



Siamo stanche/i, affaticate/i, arrabbiate/i, tristi, addolorate/i, preoccupate/i, sfiduciate/i, diffidenti, impotenti, impoverite/i, a volte anche insonni, ansiose/i, angosciate/i, aggressive/i, perfino depresse/i. A più di un anno dallo scoppio della pandemia da COVID-19 siamo diventate/i così perché abbiamo perso familiari, amiche/i, colleghe/e, servizi, posti di lavoro, prospettive d'impiego e di guadagno, ma anche abitudini personali e riti collettivi, occasioni d'incontro, scambio, socializzazione, fiducia nelle istituzioni, abbiamo perso la "normalità" e con questa la sicurezza che caratterizzavano la nostra vita precedente.

Ormai molti studi (tra cui quelli pubblicati in *The Lancet Psychiatry* del [settembre 20](#) e del [marzo 21](#)) dimostrano un aumento della percentuale di disturbi psichici nella popolazione (sia di adulte/i che di bambine/i e [adolescenti](#)) durante la pandemia: in particolare di ansia, depressione e disturbi di adattamento e stress post traumatico in conseguenza dei fattori stressanti della pandemia quali scombussolamento della vita, paura della malattia, timore delle conseguenze economiche negative. Le ricerche evidenziano inoltre che tale incremento è molto eterogeneo colpendo in particolare i gruppi sociali più deboli oltre che soggetti già precedentemente affetti da disturbi psichici.



Parlare senza vergogna e senza timore dei fenomeni e dei disturbi psichici provocati dalla pandemia significa anche passare dalla biologia alla psicologia, sviluppare accanto ad un'agognata e doverosa immunizzazione fisica tramite il vaccino una maggiore resilienza allo stress psichico. Vuol dire non fermarsi al contagio in sé, ai numeri, alle curve, alle statistiche ma chiedersi cosa suscita in noi la pandemia, quali sono le paure che scatena e quali invece i processi mentali che aiutano a proteggerci.

Mercoledì 17 Marzo dalle 20,30 alle 22.00, su Twitter, inviterò tutte/i coloro che lo vorranno a esprimere con l'#psicodemia le emozioni che la pandemia suscita in loro secondo una breve scaletta di domande.



Affrontare il tema delle emozioni che la pandemia e le sue ripercussioni scatenano in noi, dar loro un nome, esprimerle, condividerle, ascoltare quelle altrui, discuterne, è un modo per superare la paralisi della paura, la trappola della rabbia. Nel dialogo realizziamo che la tristezza è un sentimento comune, che affligge tutti noi quando ci sentiamo impotenti di fronte a un evento doloroso e inquietante che ci priva dei nostri consueti punti di riferimento. Confrontarci con i nostri sentimenti e quelli altrui in un dialogo che diventi scambio e rapporto umano è anche il modo

più efficace per prevenire gli effetti negativi dello stress.

Il focus della serata saranno le emozioni di ciascuno di noi nel corso della pandemia. **Non le opinioni su cause, responsabilità, errori, omissioni di persone e istituzioni.** Uno scambio così profondo e delicato può avvenire solo nel **rispetto reciproco.**



Non si tratta di una terapia di gruppo ma di un'occasione per scambiare emozioni, vissuti e riflessioni personali. Forse può contribuire ad alleviare il disagio psicologico che tutti noi, più o meno intensamente, percepiamo. Chi ritenga di aver bisogno di un aiuto specialistico può trovare qui <https://t.co/gPlSpAIEG1> una lista dei servizi psicologici gratuiti di supporto psicologico COVID-19 raggiungibili online o telefonicamente

Giuliano Castigliero
Psichiatra e psicoterapeuta

Colapesce, Dimartino, *Musica leggerissima*
<https://youtu.be/Q7NiUxGMv7Y>