



18 gen
2021

SEGNALIBRO | ☆

FACEBOOK | f

TWITTER | 🐦

MEDICINA E RICERCA

S
24

Il trattamento delle conseguenze psicologiche della crisi post Covid

di Nicoletta Gava *

La recessione economica seguita al diffondersi dei contagi da Covid-19 ha messo a dura prova i sistemi nazionali e sovranazionali di tutto il mondo. Secondo alcuni osservatori statunitensi, si tratta infatti della peggiore crisi dai tempi della grande depressione degli anni '30 . Le sue conseguenze sono state evidenti in molti settori e a partire dal mese di settembre 2020 la maggior parte delle economie consolidate del mondo hanno mostrato evidenti segni di sofferenza. In particolare, abbiamo assistito a decisi aumenti degli indici di disoccupazione e diseguaglianza sociale, a crolli del volume generale dei consumi specialmente in settori economici legati al turismo, al fallimento di molte piccole imprese, ed al degrado di alcuni indicatori chiave come il prezzo del petrolio. Tali osservazioni hanno portato la Banca Mondiale a stimare che, soprattutto in alcune regioni, la ripresa non sarà completa fino al 2025 . Si stima che nel nostro Paese il tasso di disoccupazione raggiungerà l'11% e il Pil annuale subirà una riduzione vicina al 5% quadrimestre su quadrimestre .



Quotidianamente ricevo pazienti che, a causa delle difficoltà lavorative insorte in questo periodo di pandemia, chiedono aiuto per gestire l'ansia e l'angoscia, per curare l'insonnia e riuscire finalmente a riposare, per scacciare pensieri ricorrenti e ostinati che li disturbano sia di notte che di giorno. Il quadro di

incertezza sta producendo delle sequele sul benessere psicologico dei cittadini del mondo e sono ormai numerose le testimonianze della letteratura scientifica che si sono occupate di stimarne l'entità e identificare risorse utili a superare la crisi.

È ormai un dato consolidato che l'occorrere di una pandemia aumenta significativamente il tasso di suicidi, soprattutto in persone sopra i 65 anni di età e che le strategie per tutelare i cittadini dai contagi (es., isolamento, coprifuoco...) rischiano di produrre impatti negativi sulla salute mentale di fasce più ampie della popolazione. In particolare, si prevede che quadri come disturbi d'ansia e ossessivo-compulsivo diventeranno più frequenti e tenderanno a peggiorare in individui suscettibili alla loro insorgenza. Anche in assenza di vere e proprie diagnosi, gli individui possono provare angoscia interrogandosi sul senso della propria vita in un mondo in cui i contatti con le persone amate si riducono, in cui si prospetta un periodo di instabilità economica, in cui il rischio di perdere i propri cari diventa una preoccupazione concreta. Si tratta di effetti che purtroppo non risparmiano nemmeno i ragazzi. L'adolescenza è un periodo cruciale per lo sviluppo di capacità sociali fondamentali per la crescita armonica dell'individuo. Sono sempre più i giovani che si trovano in difficoltà a causa del distacco dai propri pari, dalle attività che amano e della conseguente solitudine ed i genitori rivestono un ruolo fondamentale nella prevenzione delle potenziali conseguenze negative. Spesso sono infatti mamma e papà a portare i propri figli nel mio studio, preoccupati da improvvisi cambiamenti nel loro abituale modo di comportarsi, di gestire le emozioni spiacevoli come rabbia e tristezza, di performare in ambito scolastico o accademico.

È con questo panorama che noi esperti di salute mentale siamo chiamati a confrontarci, considerando che il benessere psicologico dell'individuo ha un impatto reale anche sul suo profilo immunologico. In altre parole, una buona gestione emotiva di questo periodo può - insieme alle fondamentali misure mediche - favorire un migliore stato di salute generale per la persona.

Tra le strade per gestire e risolvere tali difficoltà emotive, l'ipnosi rappresenta un approccio che permette di prendersi cura di vari aspetti di questo tipo di sofferenza. Si tratta infatti di una metodica efficace nella gestione degli stati emotivi, soprattutto connessi con quadri ansiosi. Oltre alla mia esperienza clinica, studi recenti mostrano infatti che in soggetti che hanno ricevuto una terapia che includesse l'ipnosi, gli indici clinici di miglioramento erano migliori di quasi l'80% rispetto a soggetti trattati con trattamenti cosiddetti tradizionali. Ricerche ulteriori hanno mostrato che si tratta di un repertorio di tecniche che possono essere affiancate a protocolli terapeutici consolidati e che portano ad un aumento della loro efficacia. Oltre alla efficacia, alcuni ricercatori danno

enfasi alla flessibilità degli strumenti ipnotici che possono essere utilizzati in contesti individuali e di gruppo . Nella mia esperienza clinica, la terapia ipnotica ha la flessibilità necessaria per raggiungere le persone che più hanno bisogno di prendersi cura del proprio benessere psicologico durante questo delicato periodo di isolamento.

La possibilità di offrire interventi per via telematica e di insegnare metodiche di autoipnosi direttamente ai pazienti, permette a questi ultimi di assumere un ruolo attivo nella propria crescita. Questo fattore, insieme all'efficacia stessa del metodo, favoriscono la risoluzione della sintomatologia, il miglioramento dei livelli di resilienza ed un più profondo senso di appagamento esistenziale.

Psicologa psicoterapeuta

Direttrice del Centro Ipnosi Nicoletta Gava

Direttrice del Milton H. Erickson Institute di Torino

© RIPRODUZIONE RISERVATA