

Lockdown, la fatica delle donne

di Cinzia Lucchelli



Lavoro da casa, scuola a distanza, cura della casa pesano soprattutto su di loro. Con conseguenze psicologiche. L'esperta: "La chiave è nella resilienza familiare"

18 MARZO 2021

4 MINUTI DI LETTURA

f

Twitter

in

Telegram

Whatsapp

GIORGIA abita a Milano. Lavora per un'agenzia di comunicazione. Da quando è iniziata la **pandemia** è in **smartworking**. Ha un figlio che fa le elementari, alle prese con la didattica a distanza, e due cani. Il ruolo di madre e quello di lavoratrice si sovrappongono, nello stesso luogo e nello stesso tempo. Il lavoro dilaga, non ha più confini. Il pc sul tavolo sempre acceso, le continue notifiche di email e messaggi a cui bisogna rispondere, il figlio che dall'altra stanza chiama perché non riesce a trovare il link per entrare nella classe virtuale. La riunione fissata nello stesso momento in cui bisogna preparare il pranzo. "Sono provata", dice al telefono.

Caterina abita a Roma con il marito e i tre figli, uno all'asilo, uno alle elementari e una alla superiori. I genitori abitano in Trentino e non li vede dalla scorsa estate. Lavora in smartworking da un anno. Da quando il Lazio è tornato rosso tutti e tre i figli seguono le lezioni da casa. Il marito esce per lavorare. Sta a lei gestire le giornate tra lavoro, cura dei figli e della casa. "Prima uscivo per portare il più piccolo all'asilo, al ritorno mi concedevo un caffè nel bar sotto casa con un'amica prima di accendere il pc. Ora neanche questo".

GREEN AND BLUE



Armadio, che disordine. Come risparmiare con il decluttering

DI ANTONIO GALDO

Leggi anche

Covid, con le varianti i bambini si ammalano di più

Donne in lockdown, "Serve una nuova resilienza familiare"

Covid, perché è così difficile confrontare i vaccini

SALUTE



Covid, perché è così difficile confrontare i vaccini

DI CINZIA LUCCHELLI

Vaccino Covid: cosa c'entra il virus con le trombosi

DI FEDERICO MERETA

Vaccino AstraZeneca, meglio evitare la pillola anticoncezionale?

DI MARTA MUSSO

Dopo il caso Astra Zeneca: abbiamo paura, ma i vaccini ci salvano la vita

DI DANIELA MINERVA

leggi tutte le notizie di Salute >

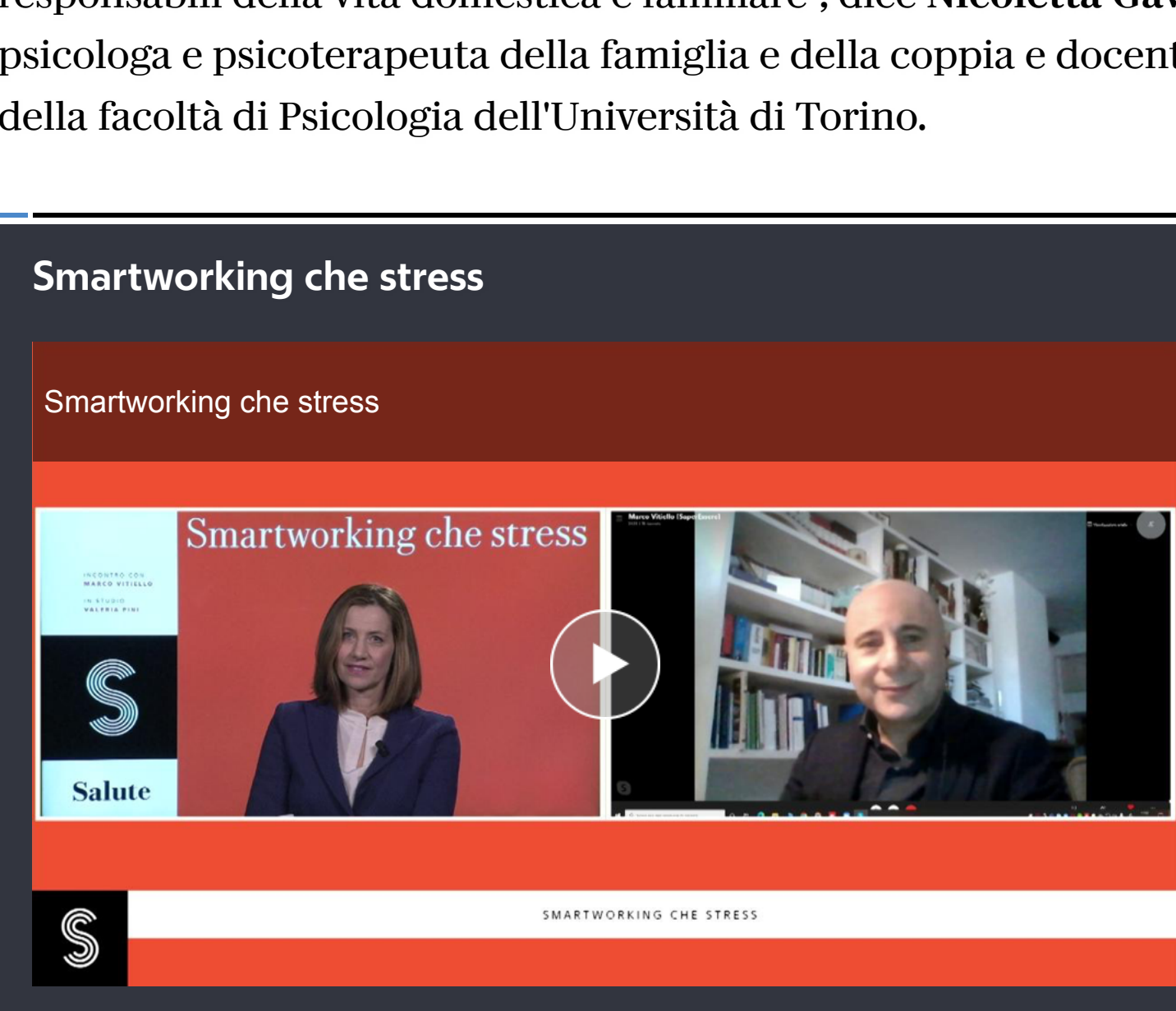
Smartworking, fra figli e casa i rischi di stress da lavoro

di Valeria Pini

09 Marzo 2021

"La pandemia da Covid-19 ha reso drammaticamente evidenti le disparità di genere nel nostro Paese e nel resto del mondo. Donne di ogni nazionalità e di ogni estrazione culturale hanno subito una decisa riduzione dei propri spazi di libertà e hanno raccolto un mandato davvero difficile da sostenere: essere donna, madre, professionista in un mondo che spesso le considera le uniche responsabili della vita domestica e familiare", dice Nicoletta Gava psicologa e psicoterapeuta della famiglia e della coppia e docente della facoltà di Psicologia dell'Università di Torino.

Smartworking che stress



Record di disoccupazione femminile

La disparità si accentua quando il lavoro viene meno. La crisi economica scatenata dal **coronavirus** sta colpendo soprattutto le donne: a dicembre 2020, registra l'Istat, ci sono contati 101.000 occupati in meno. Di questi 99.000 sono donne. Sono stati colpiti infatti settori ad alta intensità occupazionale femminile come sanità, assistenza, turismo, cultura.

Una donna su due ha visto peggiorare la propria situazione economica negli ultimi 12 mesi, secondo l'indagine "La condizione economica femminile in epoca di Covid-19" realizzata da Ipsos per WeWorld le donne. A stare peggio sono le madri non occupate con figli: il 60% dichiara di aver avuto durante la pandemia una riduzione di almeno il 20% delle proprie entrate economiche, il che implica spesso un'aumentata dipendenza. Una su due sostiene di dipendere maggiormente da famiglia e partner rispetto al passato.

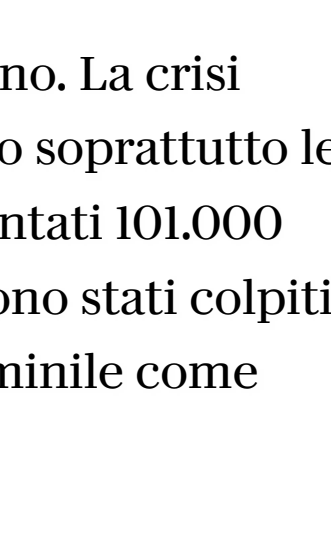
Le conseguenze psicologiche

Un carico enorme che non può non avere risvolti psicologici. Sempre secondo l'indagine Ipsos l'80% delle donne dichiara un impatto devastante sulle proprie relazioni sociali e il 46% sulla propria voglia di vivere. Il 76% ha visto un impatto negativo sulla voglia di fare progetti per la propria vita. Sono le giovani (18-24 anni; 25-34 anni) a segnalare maggiori conseguenze sull'umore, mentre l'83% di chi ha tre i 55 e i 65 anni soffre di più sul fronte relazionale. Per il 64% delle più giovani (18-24 anni) la pandemia ha avuto un impatto fortemente negativo anche sulla propria autostima.

Covid, l'altra pandemia: il virus ha portato 1 milione di nuovi casi di disagio mentale

di Valeria Pini

27 Gennaio 2021

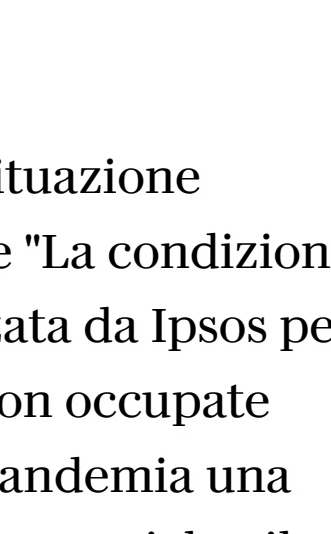


Come emerso dal XXII congresso nazionale della Società Italiana di NeuroPsicoFarmacologia si stima che saranno almeno 150.000 i nuovi casi di depressione dovuti alla disoccupazione da pandemia e la situazione potrebbe peggiorare perché le condizioni di fragilità sanitaria, emotiva, sociale che si stanno creando moltiplicano le conseguenze negative sul benessere psicofisico. Le donne, con giovani ed anziani, sono ad alto rischio, perché più predisposte alla depressione e più toccate dalle ripercussioni sociali e lavorative.

Covid, l'altra pandemia: il virus ha portato 1 milione di nuovi casi di disagio mentale

di Valeria Pini

27 Gennaio 2021



Emozioni negative

"Le donne sperimentano un ampio ventaglio di **emozioni spiacevoli: senso di inadeguatezza e di colpa, rabbia verso se stesse o verso i propri figli e familiari, vissuti depressivi e sensazioni di vuoto, forte ansia e paura per il proprio futuro**. Nei casi più gravi troviamo senso di disperazione fino a pensieri suicidari", conferma la psicologa dalla sua casistica clinica.

Covid: suicidi in aumento, si studia il legame con la pandemia non è chiaro

di Elisa Manacorda

14 Marzo 2021

La resilienza della famiglia

Il **contesto familiare** può fare la differenza. "In contesti familiari equilibrati, dove la coppia si è impegnata a condividere i carichi e a dare attenzione allo sviluppo di se stessi e dei propri figli, la pandemia, nonostante le difficoltà oggettive, è stata un'occasione per riscoprire un rapporto solido, il sostegno delle persone amate e per consolidare il proprio senso di sicurezza, fiducia e prospettiva", dice la psicologa. "Credo molto nel rinforzare la resilienza del sistema familiare attraverso interventi che aumentino il grado di sintonia e cooperazione della coppia e dell'intero nucleo". Come? "Lavorando con la donna per ristrutturare alcuni modi di guardare a se stessa, modi che provengono da idee sui ruoli di genere veicolati dalla famiglia di origine o più in generale dalla cultura di appartenenza". Questo tipo di interventi, spiega la psicologa, consentono di legittimarsi a prendere lo spazio di cui si ha bisogno ed a sviluppare il coraggio di seguire se stesse.

Smartworking, fra figli e casa i rischi di stress da lavoro

di Valeria Pini

09 Marzo 2021

Coinvolgere i figli

Quando necessario, vanno coinvolti i figli. L'isolamento, la didattica a distanza, il cambiamento delle routine quotidiane e settimanali ha generato disagio nei bambini e negli adolescenti che sono diventati più tristi, più ansiosi, più spaventati, più arrabbiati. "Occuparsi direttamente del loro equilibrio può portare grande sollievo alla coppia ed alla famiglia e consentire di orientare le energie verso attività, aspirazioni e relazioni che nutrano e consegnino benessere", consiglia la psicologa.

Sarebbe importante che le donne e le famiglie potessero contare su un sostegno sociale ed istituzionale maggiore, su politiche pensate a partire dalle sfide reali e quotidiane che le famiglie si trovano ad affrontare. "La pandemia, visto il potere che ha avuto nel portare alla luce disparità e disuguaglianze radicate nel nostro modo di intendere i ruoli di genere, potrebbe rappresentare un punto di svolta. Un nuovo inizio che conduca a politiche davvero eque, inclusive, e proiettate verso un futuro di reciproco sostegno e vicinanza".

Resistere

Intanto però, bisogna resistere, giorno dopo giorno. Far fronte a questa quotidianità che non è più nuova. "La fatica non è una condizione che dobbiamo ritenere normale. Quando il sistema è affaticato si sta già vivendo uno stato non fisiologico. L'obiettivo è portare la donna a riconoscere come legittimi i suoi bisogni ed è solo quando riuscirà a concedersi i giusti spazi che potrà aprirsi uno spazio di sviluppo per se stessa e l'intero nucleo. I figli patiscono a vedere un genitore che si dedica solo ai doveri della vita. Una madre che riesca a ritagliarsi degli spazi consegna ai figli l'idea di come il futuro, pur nelle difficoltà, possa essere piacevole", conclude l'esperta.

Argomenti

coronavirus

psicologia

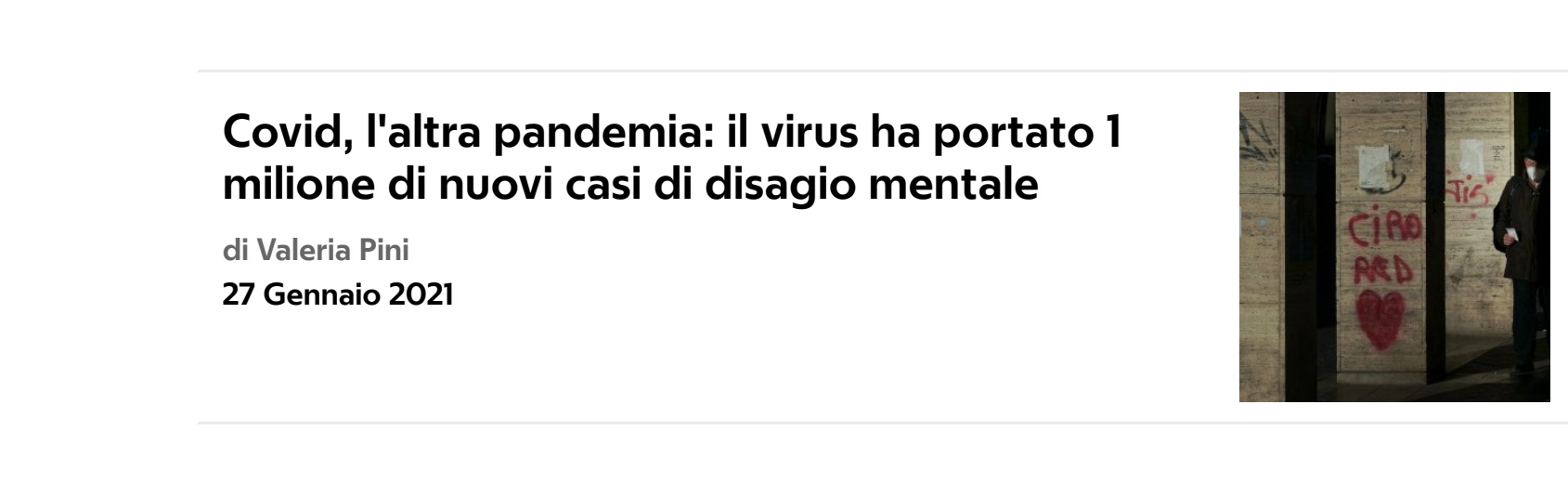
depressione

stress

bambini

© Riproduzione riservata

Taboola Feed



Rai, è morta la giornalista Isabella Mezza del Tg 3

la Repubblica

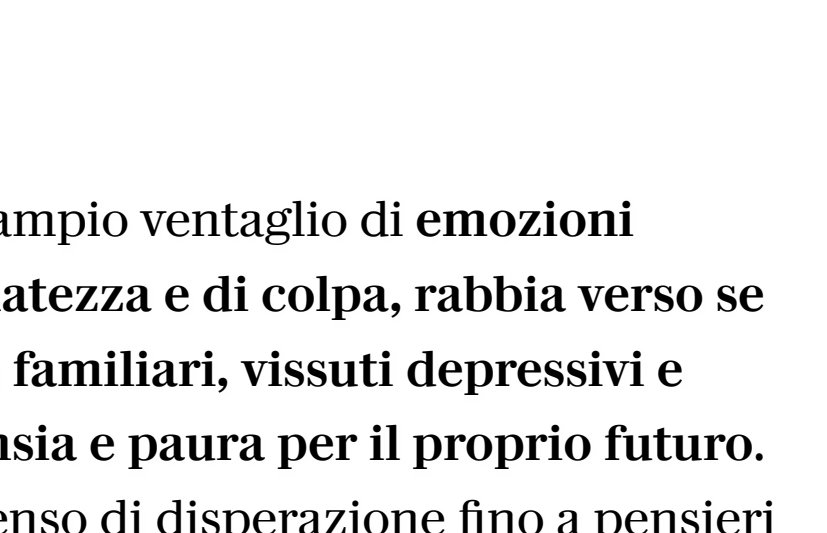
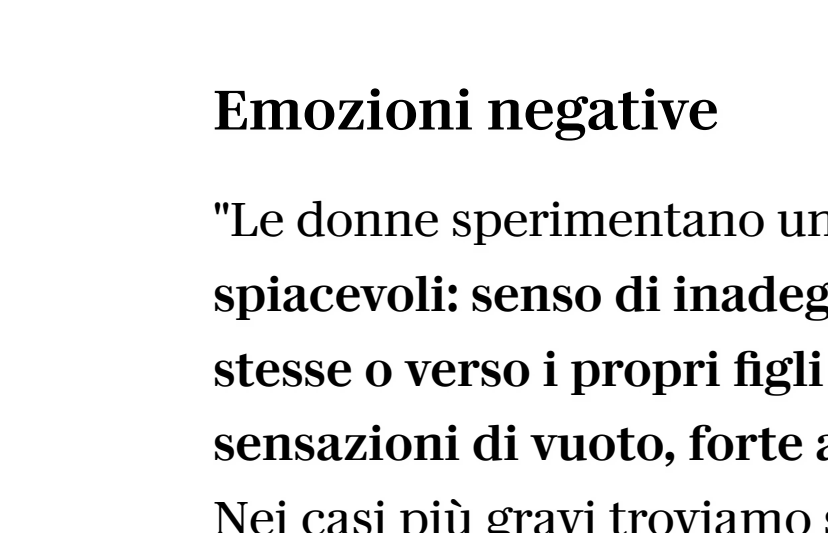


Questo gioco di strategia è il miglior allenamento per il tuo...

Forge of Empires

Scopri il sito di WHITE con oltre...

White



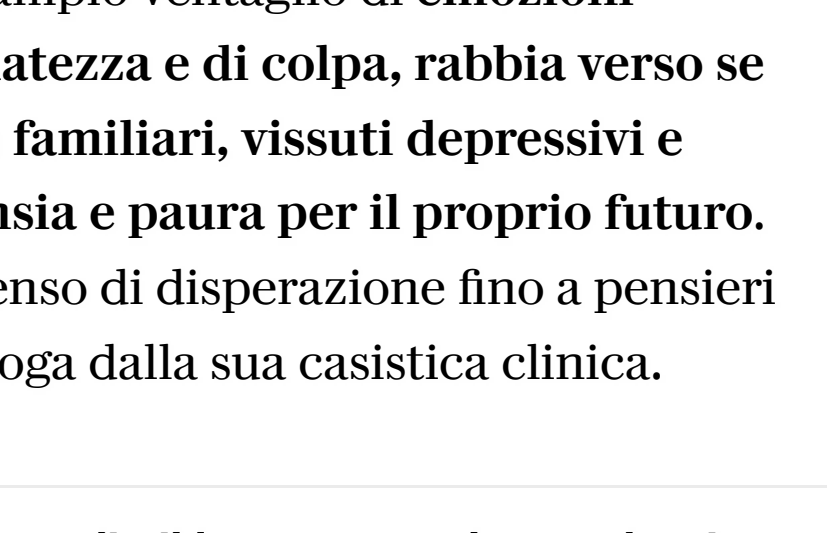
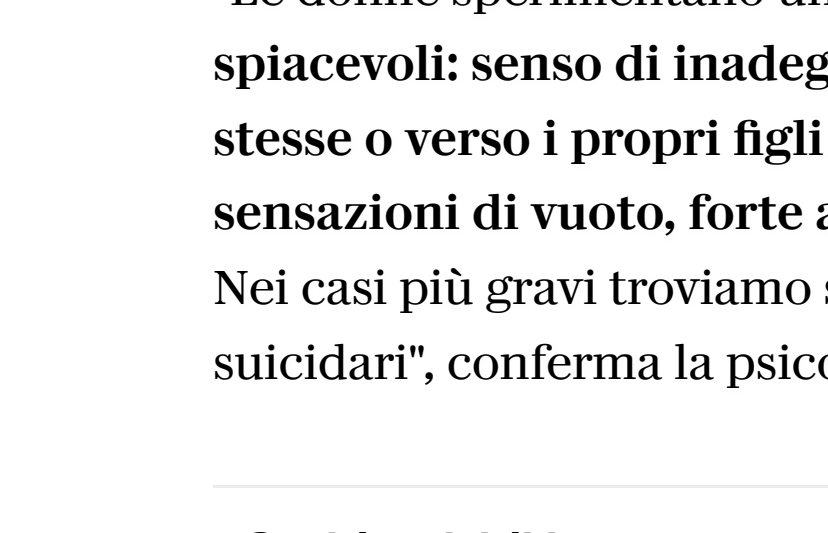
Appartamento, Centro Storico, Torino.

550.000 €

Immobilieta

Il popolo siriano senza più nulla...

UNHCR

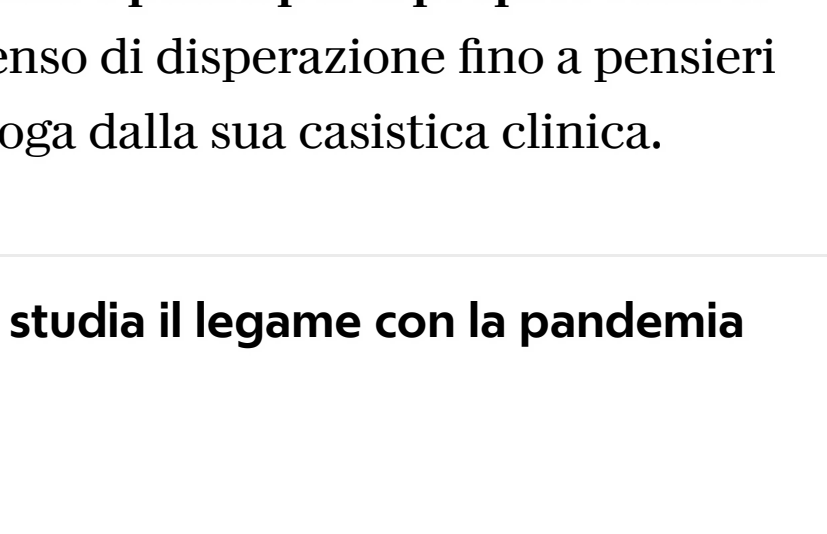


Il paracadute non si apre: muore...

la Repubblica

Piccoli borghi in vendita, ecco qu...

Aste Immobiliari



Bambini siriani senza più nulla...

UNHCR

Furti in abitazione: proteggili la tua casa con Verisure. Calcola il...

Antifurto Verisure

Consigli.it

La guida allo shopping del Gruppo Gedi



OFFERTE TECH

Guida alle migliori offerte della settimana



Auricolari Aukey bluetooth con custodia di ricarica a soli euro 16,99

VAI ALL'OFFERTA

ILMIOLIBRO

Pubblica

INIZIATIVA PER CHI AMA SCRIVERE

Entra nel network di scrittori di Gruppo GEDI



Imparare dagli altri

Giorgio Dobrilla

SAGGISTICA

Scopri ilmiolibro

Servizi editoriali

IL NETWORK

Espandi >

Fai di Repubblica la tua homepage

Mappa del sito

Redazione

Scrittori

Per inviare foto e video

Servizio Clienti

Pubblicità

Cookie Policy

Privacy

Codice Etico e Best Practices

Divisione Stampa Nazionale - GEDI Gruppo Editoriale S.p.A. - P.Iva 00906801006 - ISSN 2499-0817