

Il trauma all'epoca del COVID-19

In questo periodo straordinario e doloroso, l'Italia, come tanti altri Stati, ha posto misure preventive che chiedono alla popolazione di restare a casa in una quarantena volontaria.

La quarantena è spesso vissuta come un'esperienza spiacevole: la separazione dai propri cari, la perdita di libertà, l'incertezza, la rabbia e la noia sono solo alcuni degli effetti che possono derivarne. Sentirsi prostrati e patire sulla propria pelle la fatica di questo tempo arduo, sospeso e senza il sollievo delle piccole abitudini quotidiane, è naturale e comprensibile. Accade a chiunque di immalinconirsi, persino a chi sa ricavare dalla costrizione a casa riposo e tempo per coltivare le proprie passioni.

La situazione si fa più difficile per le persone che hanno subito un trauma.

Il Vaso di Pandora vuole restare al loro fianco e provare a guardare la situazione con i loro occhi.

IL VASO DI PANDORA

Una premessa

Molte persone che hanno subito un trauma, e che quindi in età adulta possono aver sviluppato un PTSD complesso ([LINK](#)), di solito presentano in comorbidità una significativa sintomatologia ansiosa e depressiva. Per quanto riguarda la prima, questo clima di allarme non fa altro che aumentare i pensieri catastrofici, le preoccupazioni ansiose, il senso di incontrollabilità e imprevedibilità. Chi ha subito un trauma, infatti, è solito pensare alle situazioni dallo scenario peggiore. È facile capire, dunque, come l'emergenza attuale data dal COVID-19 non faccia altro che aumentare questi sintomi, esacerbando una già difficile condizione quotidiana, caratterizzata da sensazioni di pericolo e allerta. Se fino a questo momento, per chi ha subito un trauma, la tendenza, pur sbagliata, era stata quella di evitare, scappare, uscire, allontanarsi da pensieri, luoghi e sensazioni attivanti, per averne un sollievo, adesso la costrizione a stare a casa fa sentire in trappola. E tutto questo aumenta ulteriormente la dolorosa attivazione fisiologica. Anche i sentimenti di tristezza crescono perché i pensieri catastrofici, con i quali tendiamo a fonderci, e il ritiro sociale fanno sentire ancora più soli e in pericolo. Tutto questo porta con sé anche disturbi del sonno.

È difficile inoltre portare avanti i rapporti sociali e intimi che, invece, secondo la teoria polivagale ([LINK](#)) sono molto di aiuto per mantenersi nello stato ventrovagale di maggiore calma.

Il doppio stigma

Le persone che hanno subito un trauma spesso vivono lo stigma legato alla vergogna ([LINK](#)), a cui in questo caso si potrebbe aggiungere anche lo stigma delle persone che risultano positive. Molte pensano che saranno evitate, non invitate nelle occasioni sociali, trattate con timore e sospetto. Pertanto provano maggiormente tristezza, solitudine, rabbia, nervosismo, paura, frustrazione, senso di impotenza, isolamento, preoccupazioni e dunque minore felicità.

Cosa fare per affrontare tutto questo?

Per aiutare a fronteggiare questa situazione, è opportuno munirsi di cellulari, pc e dispositivi che permettano la connessione a distanza per comunicare direttamente con i propri amati e ridurre i sentimenti di isolamento, stress e panico. Se non avete mai usato queste modalità finora, magari potreste scoprire che è più facile di quello che pensate e potreste trovare qualcuno disposto a spiegarvelo per telefono. Anche i gruppi di supporto a distanza, come quello de Il Vaso Pandora, possono essere di aiuto.

L'isolamento può permetterci di fare una preziosa scoperta, ovvero scoprirci più interconnessi di quanto non credessimo. Siamo più connessi di quanto questa distanza non ci faccia pensare. È importante inoltre mantenere la routine quotidiana di sempre, per il benessere del nostro corpo. Il nostro organismo si mantiene forte e in salute se i ritmi restano quelli a cui è abituato. Ricordiamoci di nutrirci in modo corretto, mangiando frutta e verdura, pasta e pane integrali, legumi, pesce e dedicando tempo e amore alla loro preparazione e consumo.

Il sonno resta la cosa più importante per il nostro corpo, soprattutto in situazioni di stress. Possiamo dedicare un po' di tempo alla meditazione, facendo esercizi sul respiro (LINK) e praticando la Mindfulness (LINK).

Possiamo anche fare una meditazione non strutturata ascoltando un brano di musica classica e riconoscendo gli strumenti che la suonano.

Possiamo fare mindful eating con il cibo o mindful movement con una meditazione camminata. Oppure possiamo calmare il nostro corpo anche usando una tecnica di rilassamento (LINK).

Pure lo yoga può rivelarsi importantissimo in questa fase (LINK), in quanto può raggiungere le emozioni negative attraverso il corpo.

Tutti gli esercizi di grounding (LINK) che abbiamo descritto in queste news vi aiuteranno tantissimo a farvi sentire più solidi e radicati.

Ricordate comunque che i vostri pensieri non sono delle verità rivelate e non sono veri solo per il fatto che vi sono venuti in mente per primi. Respirate, prendete distanza dai vostri pensieri e semplicemente lasciateli andare davanti a voi. Se vi accorgete che i pensieri vi hanno rapito e vi hanno portato da un'altra parte, fate un respiro profondo e intraprendete un'altra attività.

Questo momento potrebbe diventare anche un'occasione utile per creare momenti di svago, magari per dedicarci ad apprendere un'abilità che finora avevamo solo rimandato.

Con il tempo a nostra disposizione, possiamo fare cose che finora abbiamo posticipato, ordinare gli armadi, i cassetti, buttare cose che non servono, imparare a cucinare un piatto tramite un tutorial di youtube, oppure semplicemente rilassarci vedendo una serie o leggendo un libro.

Questo può essere un tempo utile anche per studiare, per approfondire delle aree che finora non si ha avuto il tempo

di conoscere nel dettaglio, per riappropriarci di una dimensione spazio-tempo diversa da quella a cui la frenetica routine ci ha costretti. E se la mente stenta a concentrarsi, non demordiamo.

Con determinazione e gentilezza, dopo esserci presi una pausa, proviamo ancora!

Infine, uno dei consigli più utili che possiamo darvi lo mutuiamo dagli anonimi che, in caso di difficoltà, insegnano ai partecipanti dei loro gruppi ad affrontare le difficoltà della loro giornata 24 ore alla volta, non oltre.

Sembra impossibile ma non lo è affatto. Ci abbiamo mai provato? Affrontare il futuro in una prospettiva limitata alle 24 ore garantisce un senso di efficacia e di maggiore controllo e aiuta a non perdersi. L'avvenire è distante e insondabile: conoscerlo e prevenirlo è impossibile. Immaginare come sarà ci priva del presente, che poi è l'unico tempo che abbiamo. Viviamolo in profondità: ovunque sia, comunque sia, esso ha parole preziose da sussurrarci.



www.ilvasodipandora.org