

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

In forma a tutte le età!


UniNetFarma
Soluzioni per Crescere

MEDICINA
Prevenire
la fragilità ossea

BENESSERE
Stop al mal di testa

SPAZIO MAMMA
Mettiamo gli occhiali?

edra

LA VITA MESSA IN PAUSA

Pandemia e strascichi

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica
studio.psicoterapia.pace@gmail.com

Nell'ultimo anno 4 italiani su 10 hanno affermato di avere provato molto spesso ansia, stress, nervosismo ed eccessiva stanchezza.

I sintomi di disordine da stress post traumatico, confusione e rabbia, sono stati gli effetti negativi riportati più di frequente dalla popolazione durante la quarantena (Faretta, Garau, Pagani, Fernandez, Impatto psicologico dell'emergenza Covid sugli operatori sanitari delle RSA italiane ed efficacia dell'EMDR in Rivista di Psicoterapia EMDR, anno XX, aprile 22, N. 41).

Dentro ad un peggioramento piuttosto diffuso della salute mentale delle persone, i dati registrati ci dicono che *"in Italia durante il lockdown l'88,6% delle persone sopra i 16 anni ha sofferto di stress psicologico e quasi il 50% di sintomi di depressione, con un rischio più elevato tra le persone più giovani, le donne e i disoccupati"* (DIRE, Notiziario settimanale Psicologia, Roma, 12-4-2022).

Se i numeri degli adolescenti con sintomi clinici a carattere depressivo o ansioso rispetto a prima della pandemia sono raddoppiati, nel trattare oggi i malesseri del post Covid, lo sfondo a partire dal quale mi muovo con chi porta la sua domanda d'aiuto è quello nel quale ciascuno di noi ha sperimentato sulla propria pelle la potenziale pericolosità del mondo esterno per un periodo decisamente prolungato.

"Anche se abbiamo un'idea ben precisa di che cos'è la realtà, a volte è possibile che siamo in contatto con una realtà diversa, che ha più a che fare con i racconti della mente che con ciò che c'è davvero là fuori."

da *Un libro di guarigione*
di Gaia Rayneri

Nella pausa imposta dalla pandemia, molti di noi si sono fatti delle domande intorno al senso della propria vita. Il confronto con gli altri cui eravamo perlopiù abituati è stato giocoforza interrotto e nel momento in cui ci hanno detto "si riparte!" non è stato scontato riprendere ritmi ed equilibri che sono stati a lungo e ripetutamente interrotti. Ho incontrato genitori impotenti di fronte ai propri figli, bloccati all'idea di uscire nuovamente di casa, dopo il lungo isolamento. Per molti l'ansia non è stata facile da gestire.

Ricordo bene D, 17 anni, grandi occhi neri spiccavano dal cappuccio di un felpone grigio scuro più grande di due o tre taglie. I nostri primi colloqui a distanza, i silenzi carichi di rabbia e dolore. E poi un giorno, raggiunto il penultimo livello del videogioco a partire dal quale ci eravamo più volte confrontati, mi disse di essere pronto a rispettare il nostro patto. E la seduta successiva ci incontrammo in studio.

**"Non lo dimentichiamo:
l'essere umano
esiste ancora.
E non è né un numero
né una diagnosi.
È una creatura
che brucia nel suo mistero
e nelle sue contraddizioni.
È tessuto di incognite
e di speranza."**

Da *Un altro ascolto*
di Gabriella Ripa di Meana

“La rabbia può drenare energia fino a sfinirci o invece essere uno straordinario motore per reagire a situazioni che non ci stanno bene, a eventi avversi, a persone che sentiamo ci sovrastano.”
da Leadership di cura
di Valeria Cantoni Mamiani

Tra gli strascichi del Covid-19 registrati in ambito cardiologico rientrano palpitazioni, dolore al petto, alterazione del battito, stanchezza e difficoltà respiratorie (*insalutenews.it*, 28-3-2022).

Negli ultimi mesi molte delle richieste provenienti dai medici di base per un supporto psicologico a pazienti guariti dal Covid sono partite dal disorientamento riportato nel confronto quotidiano con vissuti di stanchezza e grande difficoltà nel compiere azioni e mantenere impegni che prima della malattia erano all'ordine del giorno. Tuttavia uno degli elementi positivi che hanno caratterizzato la maggior parte dei percorsi avviati in quest'ultimo periodo è stato la breve durata. Di fronte alla proposta di prenderci una decina di sedute all'interno delle quali esplorare le possibilità di recupero nell'affrontare il disagio e le difficoltà conseguenti a questi anni estraniati, in molti casi le persone hanno trovato in sé e nell'ambiente gli agganci adeguati, sui quali far leva, per riemergere con una nuova energia dallo stravolgimento fisico ed emotivo nel quale noi tutti siamo stati a lungo immersi.

“... certe cose possono funzionare molto meglio, una volta che le si capovolge.”
da Entra in gioco con la testa
di Nicoletta Romanazzi

Sul versante familiare le dinamiche critiche che più di altre si sono presentate e tuttora si presentano toccano gli equilibri disfatti da malesseri nuovi e invalidanti, non solo per la persona interessata, ma anche per chi vive nell'ambiente intorno.

“Sul lavoro non sono più io.”

“Dopo due o tre consegne ho bisogno di fermarmi.”

“Mi sento come... il cuore pesante.”

“L'infezione da Sars-Cov2 può causare manifestazioni psicologiche e cliniche, anche importanti, dopo mesi di distanza dalla guarigione. Si parla di Long Covid come di una sindrome post-virale a sé che racchiude l'insieme dei disturbi persistenti settimane dopo la negativizzazione e l'eliminazione del virus dall'organismo” (<https://www.auxologico.it/>).

In più di un'occasione i miei pazienti, durante la psicoterapia, a seguito di una visita di monitoraggio della situazione cardiologica, con l'ausilio di tecniche di rilassamento che hanno acquisito nel percorso effettuato insieme, sono riusciti più agevolmente a ridefinire i confini e i ritmi delle loro attività, sperimentando gli effetti benefici di nuovi equilibri.

Se il senso di solitudine e la paura sono state tra le conseguenze psicologiche maggiormente riscontrate dalle ricerche effettuate in questi anni, tra i



sintomi che si sono manifestati dopo l'infezione, incidendo in certi casi pesantemente sulla qualità di vita, e riportati dai diversi pazienti che sono arrivati a chiedere aiuto, troviamo per esempio la stanchezza, il respiro affannoso, stati di ansia e alterazioni dell'umore.

Il senso di incertezza generale, navigando tutti nello stesso mare, è stato, ed è tuttora, il terreno sul quale ogni persona, bisognosa e orientata a ritrovare le forze che sono venute naturalmente meno, ha comunque potuto - e può - alleggerirsi dai pesi che abbiamo portato sulle spalle per troppo tempo.

Nel ricordo prima e attraverso la rielaborazione di emozioni spiacevoli poi, è possibile fare spazio a quanto ciascuno è in grado di scoprire di “straordinario” in sé e fuori di sé nel “dopo la tempesta”. Ed è anche accogliendo la nostra umana precarietà che ognuno con i propri mezzi, tempi e risorse può arrivare, oltre a riprendere il controllo della propria vita, anche a realizzare quanto di prezioso ci sia ancora da scoprire, ogniquale volta ci autorizziamo a prenderci uno spazio, per occuparci della nostra salute.

“Le nostre emozioni sono fondamentalmente messaggeri che vengono da noi a portare informazioni importanti, cercando di aiutarci. Servono principalmente a tre scopi: comunicare, motivare, illuminare.”
da Se il mondo ti crolla addosso
di Russ Harris

Nei mesi scorsi, ho presentato un laboratorio di Scrittura e Cura (Il metodo Scrittura e Cura, presentato sul n. 3/2016 di questa rivista e nel video dal titolo omonimo pubblicato sul canale YouTube

“Parole di Cura”, prevede l'ausilio della Scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé. Si tratta di uno strumento utile a stimolare l'espressività di chi porta una richiesta d'aiuto, nel rispetto di tempi e modalità che si definiscono ad ogni incontro e la cui direzione guarda alla ricerca di nuovi equilibri) focalizzato su “I Colori della Cura” aperto a persone di età differenti interessate ad esplorare in piccolo gruppo la loro esperienza di superamento del Covid.

Se tra i vissuti condivisi, quelli che più hanno risuonato sono:

- È naturale sentirsi smarriti!

- La gioia di poter nuovamente baciare e abbracciare mio figlio.

- Il primo pranzo durante il quale ho risentito il gusto della pasta che adoro.

I colori incontrati sono stati differenti.

Di fatto le frequenze dei colori interagiscono con le vibrazioni dell'organismo, con una significativa incidenza a livello fisico, emozionale e mentale (C. Peri, *I colori dentro di noi*, Edizioni L'Età dell'Acquario, 2022, Torino).

L'immagine che conservo è di una grande stoffa, un tessuto di colori pastello, lilla, rosa, azzurro, verde acqua e molti altri ancora, tenuta in alto da mani piccole e grandi, nere e bianche, vicine l'una all'altra come vicini siamo noi quando scegliamo di raccontarci e stiamo in ascolto, percorrendo soli, ma non da soli, alla nostra velocità, il cammino della Cura di noi.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o inviare una mail a studio.psicoterapia.pace@gmail.com Canale YouTube “Parole di Cura”

