

Padova, 15 dicembre 2020

LA TENTAZIONE DI “MOLLARE” LA COVID PANDEMIC FATIGUE CHE STA AFFATICANDO TUTTO IL MONDO

Servizio Emergenza - Psicologi online Unipd, un punto di ascolto psicologico gratuito

Il tempo, forse inaspettatamente lungo, della pandemia COVID-19 sta mutando gli iniziali sentimenti di pericolo, paura, allerta e preoccupazione in forme sempre maggiori di stanchezza e stress prolungato. Momenti di ansia, solitudine, perdita di fiducia e ottimismo, sensazioni di smarrimento e sopraffazione, sono esperienze che caratterizzano lo stato emotivo di molte persone in questo momento e possono riversarsi, in diversa modalità e misura, in forme di affaticamento e demotivazione ad adempiere ai comportamenti di protezione richiesti dall'emergenza sanitaria.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS; World Health Organization, WHO, 2020) la chiama *Pandemic fatigue*, ovvero una sorta di demotivazione, di stanchezza nel seguire i comportamenti protettivi necessari, che sembra emergere gradualmente nel corso della durata del processo pandemico, coinvolgendo emozioni, esperienze e percezioni delle persone e dei sistemi relazionali e sociali entro cui sono inserite. Si tratta di una reazione attesa e tipica che gli individui tendono a mettere in atto a fronte di eventi avversi e prolungati che colpiscono le loro vite e che hanno caratteristiche di lunga durata, di imprevedibilità, di scarso controllo e impossibilità individuale di risoluzione. Il senso della fatica identifica proprio una stanchezza emergente, data dal perdurare di condizioni di vita non tipiche, come quelle della pandemia, che hanno richiesto e richiedono importanti sforzi per il controllo del comportamento in senso protettivo, quali la sanificazione delle mani e degli ambienti, l'uso delle mascherine, il distanziamento sociale. Tale condizione di *fatigue* è quindi il risultato di un complesso gioco di fattori che colpiscono il benessere psicologico e la capacità delle persone di mettere in atto i comportamenti protettivi richiesti dalla situazione. In questo senso, la pericolosità di questo stato psicofisiologico è duplice: da un lato espone l'individuo a forme di malessere individuale, dall'altro lo rende più vulnerabile rispetto alla protezione dal virus stesso.

Occorre riconoscere la *fatigue* come una naturale espressione dell'esperienza umana attraverso la pandemia. Questo atteggiamento può aiutare ad abbracciare sentimenti di rabbia, irrequietezza e ansia che possono insorgere, valorizzando l'importanza di prendersi cura della salute mentale in un difficile percorso come quello che stiamo attraversando.

Per fare questo, è indispensabile che alle persone possano essere forniti spazi di ascolto e sostegno professionali, che favoriscano l'accoglienza verso sentimenti di stanchezza ed il malessere emotivo, aiutino a comprendere quali fattori ostacolano la motivazione alla protezione che contribuiscono all'affaticamento e stimolino un senso di autoefficacia. Creare realtà di ascolto e sostegno psicologico è fondamentale in questo momento come nelle prime fasi di gestione della pandemia. Infatti, adesso gli stati d'animo possono essere molto diversi, meno rumorosi e meno collettivi, ma proprio per questo bisogna essere presenti e fornire spazi di ascolto anche individuali.

A concretizzare questi pensieri, **in tutti questi mesi è rimasto attivo il servizio Emergenza - Psicologi online Unipd, un punto di ascolto psicologico gratuito**, attivo a partire dalla fase acuta della pandemia (marzo - maggio 2020), che nel tempo ha “incontrato” on line i bisogni e le richieste di molteplici persone, realizzando oltre 300 colloqui con contatti provenienti da diverse parti di Italia, appartenenti a diverse fasce d'età e a differenti condizioni. L'esperienza è interessante e utile, tanto che molti Comuni (tra cui il Comune di Padova) l'hanno pubblicizzata e divulgata tra i cittadini come riferimento per le difficoltà legate alla chiusura e all'isolamento, come per quelle attuali connesse con l'imprevedibilità del momento.

Emergenza - Psicologi online Unipd rappresenta un servizio online aperto alla popolazione italiana in cui è possibile trovare un professionista con cui condividere, attraverso alcuni incontri gratuiti di consultazione e sostegno, aspetti emotivi, pratici, relazionale che derivano dal momento di attuale e dai vissuti che tale condizione può scatenare nelle persone. Il punto di ascolto viene realizzato tramite una linea telefonica ed un indirizzo email per la gestione delle richieste individuali, familiari e provenienti dalle scuole, legate ai temi personali, relazionali, educativi, lavorativi, legati alla contingenza e alle conseguenze dell'emergenza sanitaria.

Per entrare in contatto con i professionisti del punto di ascolto è sufficiente inviare una mail al seguente indirizzo: emergenza.psicologionline.dpss@unipd.it, oppure telefonare al: 049 8276496.

Per informazioni complete: <https://www.psicologia.unipd.it/emergenza-psicologi-online>