



Benessere nel periodo Covid

La pandemia COVID-19, che stiamo tutt'ora vivendo, è una crisi senza precedenti negli ultimi decenni, caratterizzata da un clima di pervasiva e prolungata **incertezza**. Questo evento, che si configura come trauma collettivo, include potenziali rischi per la salute mentale. Storicamente si evidenzia infatti come catastrofi naturali e pandemie siano associati a conseguenze sulla salute mentale della popolazione, in particolare a un aumento di quadri depressivi, ansiosi, disturbi da sintomi somatici, disturbi post-traumatici da stress, disturbi da addiction di sostanze e comportamentali e di **condizioni generali di distress**. Si sono infatti intensificati nella popolazione problemi legati a insonnia, difficoltà a controllare le risposte impulsive, dis-regolazione emotiva, perdita della speranza, abbassamento dei livelli di autostima, difficoltà di attenzione e memoria, affaticamento cronico, riduzione del senso di supporto sociale, solitudine e noia, preoccupazione continuata.

Anche chi non ha affrontato esperienze di malattia o di ospedalizzazione, in prima persona o nella cerchia delle relazioni affettive più strette, è comunque stato esposto in questi anni a condizioni di incertezza e ha vissuto un **complessivo abbassamento del livello della qualità di vita e del benessere soggettivamente percepito**, correlabile a **fattori contestuali alla pandemia** quali: **isolamento sociale, paura per la propria e altrui salute, preoccupazione economica, frustrazione, disorientamento rispetto al moltiplicarsi di informazioni sul virus e difficoltà a discriminare tra le fonti quelle attendibili**.

Recenti studi hanno evidenziato come **l'esperienza della paura** abbia impattato profondamente sulle persone durante la pandemia:

- **paura per la propria salute fisica** (paura di essere infetti e paura di morire)

- **paura legata alla sfera delle relazioni interpersonali** (è la paura legata alle possibili conseguenze del comportamento interpersonale durante una pandemia: ad esempio il senso di accudimento per i propri cari più anziani in conflitto con la paura di infettarli)

- **paura rispetto alle informazioni** (la proliferazione di fonti di informazione, non sempre attendibili e scientificamente provate sul virus e la sovrapposizione mediatica, ha generato un clima di misinformazione e di disorientamento fra le persone)

Mettendo a rischio la capacità individuale di autodeterminazione e impattando sul soddisfacimento dei tre bisogni psichici fondamentali innati sottostanti: quello di **competenza**, di **appartenenza/relazione** e di **autonomia/autodeterminazione***.

Per quanto sopra esposto molte persone oggi, pur non manifestando segni di disagio psichico vero e proprio, vivono **una dimensione di sofferenza esistenziale** che, se trascurata, può ripercuotersi sul livello di benessere psicologico complessivo, fino a minacciarlo. E' quindi importante per **tutelare il proprio benessere anche psicologico**, non solo acquisire informazioni scientificamente fondate sul virus, ma anche su come la pandemia può impattare sulla nostra salute mentale e come sia possibile preservarla. Interventi come i **gruppi di sostegno psicologico**, anche online, possono aiutare a **prevenire l'insorgenza di disagio psichico e a migliorare, mantenere e incrementare il proprio benessere psicologico** in quanto volti a rinforzare:

- senso di connessione interpersonale
- capacità di esprimere in modo appropriato emozioni e pensieri (regolazione emotiva)
- capacità di rilassamento
- consapevolezza e capacità di focalizzazione su obiettivi positivi
- autoefficacia percepita

*

- **Competenza:** le persone tendono ad osservare il proprio gruppo di appartenenza anche per raccogliere informazioni utili a orientare il proprio comportamento in senso adattivo. In un contesto di crisi e di assenza di certezze, il senso di competenza può essere minato dalla moltiplicazione di informazioni spesso dissonanti e poco valutabili da un non specialista.

- **Appartenenza/relazione:** l'orientamento del proprio gruppo di riferimento e il bisogno di appartenenza e approvazione sociale da parte di esso, può influire sull'atteggiamento psicologico individuale rispetto alla pandemia. Ad esempio studi sulle precedenti esperienze pandemiche evidenziano che in alcuni gruppi maschili in cui la pressione interna è forte rispetto al mandato di "non apparire deboli", la tendenza ad assumere comportamenti rischiosi rispetto alla tutela della propria salute è più elevato; quindi questi soggetti potrebbero provare emozioni più negative rispetto all'obbligo di indossare le mascherine o ad altre misure precauzionali
- **Autonomia:** sentirsi liberi di autodeterminarsi rispetto alle proprie azioni e scelte

Quando le persone si sentono minacciate rispetto a questo bisogno possono attivare dinamiche reattive, quali non adeguamento alle norme o boicottaggio, oppure adesione ma con sentimenti di rabbia e rancore

FONTI:

[Maurizio Bonati](#), [Rita Campi](#), [Michele Zanetti](#), [Massimo Cartabia](#), [Francesca Scarpellini](#), [Antonio Clavenna](#), and [Giulia Segre \(2021\)](#), Psychological distress among Italians during the 2019 coronavirus disease (COVID-19) quarantine; Published online 2021 Jan 8. doi: [10.1186/s12888-020-03027-8](https://doi.org/10.1186/s12888-020-03027-8)

Csikzentmihalyi M e Csikzentmihalyi I.S. (2006), A life worth living: contribution to positive psychology, New York, Oxford University Press

Deci E., Ryan R. (1985), Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour, New York, Premium Press

[Chiara Rossi](#),¹ [Andrea Bonanomi](#),² and [Osmano Oasi](#)^{1*} (2021), Psychological Wellbeing during the COVID-19 Pandemic: The Influence of Personality Traits in the Italian Population; Published online 2021 May 29. doi: [10.3390/ijerph18115862](https://doi.org/10.3390/ijerph18115862), Manuel Gámez-Guadix, Academic Editor

[Matthew T. Tull](#),* [Keith A. Edmonds](#), [Kayla M. Scamaldo](#), [Julia R. Richmond](#), [Jason P. Rose](#), and [Kim L. Gratz](#), (2020),

Psychological Outcomes Associated with Stay-at-Home Orders and the Perceived Impact of COVID-19 on Daily Life, [Psychiatry Res.](#) 2020 Jul; 289: 113098, Published online 2020 May 12. doi: [10.1016/j.psychres.2020.113098](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113098)

[Jennifer L. Scheid](#),^{1,2*} [Shannon P. Lupien](#),³ [Gregory S. Ford](#),² and [Sarah L. West](#)⁴ (2020), Commentary: Physiological and Psychological Impact of Face Mask Usage

during the COVID-19 Pandemic, [Int J Environ Res Public Health](#). 2020 Sep; 17(18): 6655. doi: [10.3390/ijerph17186655](#)

[Panteleimon Voitsidis](#),* [Maria Dialehti Kerasidou](#), [Aliko Vasiliki Nikopoulou](#), [Prodromos Tsalikidis](#), [Eleni Parlapani](#), [Vasiliki Holeva](#), and [Ioannis Diakogiannis \(2021\)](#), A systematic review of questionnaires assessing the psychological impact of COVID-19, [BMC Psychiatry](#). 2021; 21: 20; Published online 2021 Aug 24. doi: [10.1016/j.psychres.2021.114183](#)