

Lockdown: le lezioni apprese e il contributo degli Psicologi dell'Emergenza

Da anni l'Equipe Psicosociale per le Emergenze (EPE-NIP), associazione di Protezione civile parmense, interviene nelle calamità e in tutti gli eventi che richiedono un supporto psicologico sia per le vittime che per i volontari/soccorritori. Ecco il racconto delle attività di sostegno e supporto alla comunità realizzate in questo duro frangente



di Marta Viappiani*

Quando a fine febbraio è scoppiata l'emergenza Covid-19, e poco dopo è stato disposto il lockdown, all'EPE si sono chiesti come potersi muovere l'emergenza e se la nuova condizione di isolamento totale avrebbe modificato le nostre vite. Così è stato innanzitutto creato uno "sportello d'ascolto telefonico" allo scopo di "fornire un supporto psicologico alle persone della nostra Comunità e ai soccorritori stessi in un momento di forte disagio emozionale", come recita la comunicazione ufficiale del servizio. Al centralino dell'associazione sono giunte circa 240 telefonate: le problematiche principali esponevano in sintomi di adattamento normali a una situazione assolutamente NON normale. Attacchi di panico, ansia generalizzata, cefalee continue, insonnie, problemi digestivi, tremori, sudorazioni, inquietudine, con vari episodi da non sottovalutare per l'equilibrio psichico. Le richieste di aiuto provenivano dai cittadini ma anche dai soccorritori



Un cambiamento radicale nella vita di tutti

In molte telefonate dei cittadini si riscontrava il "vuoto" vissuto di giornate in cui non arrivava mai sera, il dover stare in casa da soli, la spesa da fare nei dintorni anziché nel negozio preferito e così via. Moltissime persone non erano mai state tanto tempo in casa, utilizzata solo come dormitorio. Insomma, si

era creato nelle persone uno stato d'allerta e d'ansia permanente, con alla base l'incertezza dell'immediato futuro lavorativo, oltre al timore di ammalarsi. Molti avevano cari ricoverati, altri erano spaventati nel sentire continuamente le sirene delle ambulanze. Era dura per tutti, soprattutto per chi aveva già sofferto di disagi psichici, che in alcuni casi ha avuto ricadute.

Situazione complessa quella delle scuole, alle prese con la didattica a distanza e con l'obbligo per gli studenti di ogni età (dalle elementari all'università) di isolarsi dai pari e stare con le proprie famiglie in una coabitazione forzata, spesso in piccoli appartamenti senza spazi personali. Si è rafforzata, in generale, una sorta di "società virtuale" che ha dovuto sopperire alla mancanza dei contatti diretti. Gli anziani stessi si sono adeguati ed hanno usato questi mezzi tecnologici pur di rimanere in contatto con nipoti, figli e amici che, magari fino al giorno prima erano loro vicini.

Una situazione traumatica per cittadini e soccorritori

Il Covid è stato, ed è, un "trauma" per moltissimi: sarà importante prenderne coscienza e, se necessario, utilizzare strumenti e strategie per elaborare quanto successo anche con l'aiuto di specialisti; occorre infatti normalizzare lo stato emotivo fortemente messo alla prova. Si supererà questa "frattura" ma non si sarà più gli stessi di prima. Questo vale anche per

i soccorritori, che hanno supportato, viaggiato, aiutato, consolato, visto e udito il dolore di tante famiglie. Anche loro dovranno essere consapevoli delle fatiche e quindi confrontarsi e condividere i loro vissuti per recuperare quell'equilibrio emotivo messo a dura prova in questo frangente.

Le attività dell'EPE

Le attività dell'EPE sono state prevalentemente di ascolto delle telefonate, provenienti dalla città, dalla provincia e, più raramente, dal resto d'Italia; interviste a quotidiani locali e online per dare informazioni e suggerimenti dal punto di vista psicologico-emotivo; quotidiani aggiornamenti onli-

ne sulla propria pagina Facebook; confronti e condivisioni settimanali tra tutti i componenti del gruppo. Per i soccorritori, volontari e non, è stato elaborato un questionario d'indagine con lo scopo di rilevare

problematiche, dubbi o disagi e poter così "prevenire eventuali stati di burnout e disturbi post-traumatici tra il personale di soccorso". Dai 120 questionari raccolti sono emersi tre argomenti da approfondire: 1- comunicazione coi

La Responsabile dell'Epe Marta Viappiani (a destra) con due membri dell'associazione, Enrica Stocchi, Psicologa, e Caterina Solinas, assistente sociale formata in Emergenza





familiari delle vittime; 2 - gestione dello stress e della tensione emotiva; 3 - rapporti tra le associazioni e altri gruppi. Le tre tematiche saranno affrontate in incontri creati ad hoc coi soccorritori.

La chiave di lettura fornita a chiunque chiamasse sintetizzava il concetto che i sintomi vissuti erano "Reazioni normali all'evento anormale", ed era quindi necessario attivare la "resilienza" ovvero quella capacità che hanno tutti gli esseri viventi di fronteggiare positivamente un evento critico. Le persone, questo, l'hanno capito e realizzato. Insonnie tenute sotto controllo, attacchi d'ansia e di panico contenuti, conflitti meno pronunciati perché si scioglievano tensioni e paure comunicando diversamente e imparando a chiedere aiuto. Le domande più frequenti riguardavano i comportamenti da tenere nel lockdown coi figli, coi genitori, coi partner. Ecco i principali problemi rilevati.

Bambini di pre-scuola

Da un giorno all'altro i piccoli abituati a nonni, mamme o asili si sono ritrovati chiusi in casa: non più il parco con gli amichetti, non più il nido o la scuola materna, le tate e i pari, non più gli amati nonni. Il loro mondo costruito su regole consolidate, certezze e serenità



«Occorrerà normalizzare lo stato emotivo fortemente messo alla prova. Questo vale anche per i soccorritori, che hanno supportato, viaggiato, aiutato, consolato, visto e udito il dolore di tante famiglie»

completamente stravolto: costretti in casa ad assorbire tensioni, ansie e preoccupazioni di mamma e papà, spesso in piccoli apparta-



menti con pochi spazi per lo svago e le corse. Nelle telefonate agli psicologi, spesso veniva chiesto come spiegare loro ciò che stava capitando. Molti bambini infatti avevano manifestato regressioni significative: disturbi del sonno, perdita del controllo sfinterico, irritabilità e "lamento facile", scatti d'ira e di ansia, malumori, maleseri. Le risposte vertevano sul come i genitori affrontavano questo isolamento forzato. Spaventati o tranquilli? Preoccupati e ansiosi, o disposti ad accettare la situazione? La coabitazione forzata era serena o conflittuale? Si spiegava loro che più riuscivano a vivere serenamente questo periodo, più i piccoli avrebbero acquisito tranquillità attivando la loro resilienza.

Bambini di scuola elementare

Anche per loro, realtà stravolta: dai banchi di scuola col loro zainetto, da amici e maestre, dai giochi all'aperto, dalle regole di convivenza che stavano apprendendo, improvvisamente catapultati in una realtà nella quale dovevano stare isolati. Fortunatamente hanno potuto continuare a relazionarsi e confrontarsi sui social coi loro pari cominciando ad apprendere le nuove tecnologie. In questa età, attraverso storie e favole o disegni, era possibile far comprendere ciò

P

che stava succedendo con spiegazioni semplicissime. E i bimbi comprendono.

I consigli ruotavano attorno al rispondere con parole chiare e semplici, cercando di entrare nel loro Mondo emozionale, quindi nelle loro paure e ansie, al fine di creare quel rapporto empatico che avrebbe poi permesso di confidarsi. E inoltre sottolineare la "temporaneità" del lockdown, rasserenando sul fatto che in un tempo breve si sarebbe risolto. Importante poi cercare di trasformare questo "trauma" in

«La chiave di lettura fornita a chiunque chiamasse sintetizzava il concetto che i sintomi vissuti erano "Reazioni normali all'evento anormale", ed era quindi necessario attivare la "resilienza", cioè quella capacità che hanno tutti gli esseri viventi di fronteggiare positivamente un evento critico»



una risorsa; ovvero, cercare di riscoprire quei valori e piaceri familiari che con la vita caotica e lo stress cui le famiglie erano sottoposte prima del lockdown non si sarebbero potuti realizzare. Inventare tanti giochi da fare insieme, tante attività da svolgere senza fretta, con un tempo che prima nessuno avrebbe potuto permettersi. Altre domande riguardavano l'assenza incompresa dei nonni: dove erano, perché non li potevano vedere o andare a trovare. Purtroppo, come ben sappiamo, molti erano ricovera-

ti in ospedale, altri impossibile da raggiungere per pericolo del contagio. Lo stato emozionale e le ripercussioni sul benessere fisico di questi piccoli si sono tuttavia e comunque registrate: bimbi particolarmente sensibili hanno manifestato ansie, agitazione, inappetENZE, irritabilità, apatia per cui diventava complicato e assai difficile interessarli a qualunque attività. Ovviamente, si indirizzavano al loro pediatra, che, conoscendo bene la realtà del bambino, avrebbe saputo cosa suggerire.

Adolescenza

Questa fascia di età ha sofferto moltissimo il lockdown e con i ragazzi i loro genitori. Senza più regole, scambi sociali e relazionali, uscite coi pari, quindi soli tutto il giorno. Si sono attivati con scambi via social, facilitati coloro che avevano fratelli e non vivevano conflitti intra-familiari, ma tanti, per via di litigi e tensioni esistenti o slatentizzati tra i genitori a causa dell'isolamento forzato, hanno sviluppato disagio e insofferenza alla realtà.

L'EPE ha ricevuto molte richieste d'aiuto dai genitori che non riuscivano a capacitarsi dell'apatia, dell'irritabilità o della malinconia manifestata dal figlio: tanti ragazzi non si alzavano dal letto rimanendoci tutto il giorno anche al buio, altri si chiudevano in camera e non volevano parlare coi genitori e nemmeno uscire dalla stanza per pranzare, altri ancora litigavano e si sfogavano coi presenti. Insomma, realtà diverse ma con un denominatore comune: la difficoltà di adattarsi a questa realtà di cui non si sapeva né come né quando si sarebbe usciti. Ma, in alcune situazioni, i genitori sono riusciti a coinvolgere i figli in attività da svolgere insieme: montare e smontare lo scooter, dilettersi con ricette culinarie stravaganti o sfogliare insieme riviste di tutti i tipi.

Coppie

Molte coppie hanno ritrovato e riscoperto i valori familiari e il piacere di vivere l'affettività e la vicinanza, così come lo stare in tranquillità in casa, come mai era successo prima. Molti, tra i quali anche dei soccorritori lo hanno confermato. La casa viene vissuta ora come "comfort zone", in cui ci si può organizzare, fare cose che piacciono, ascoltare musica o leggere, attività magari a lungo

desiderate ma per le quali non si trovava tempo. Tanti sforzi anche per rendere la casa più comoda e accogliente, cambiamenti e spostamenti di mobili concordati insieme con modifica dei colori delle pareti e cambio dei tendaggi: il piacere di caratterizzare la casa insieme. E da qui la difficoltà successiva a uscire dalla casa che esiste tuttora (sindrome della capanna). Purtroppo, là dove già esistevano situazioni conflittuali e fragilità, la coabitazione forzata è stata deleteria. Si è registrato un aumento delle violenze tra le pare-

tutelare e proteggere gli anziani e sappiamo che molti, troppi anziani ci hanno lasciato in questa pandemia. L'attenzione alla protezione era sempre altissima ma, prima che uscissero norme e regole di protezione, era successo di tutto. Tante le telefonate di signore anziane rimaste vedove, con l'aggiunta di un grosso ulteriore trauma: non aver capito che non avrebbero più rivisto il coniuge. Anziani salutati in ambulanza con fiducia e speranza di ritrovarli a breve e in salute, invece deceduti nell'arco di qualche giorno senza

da e insonnia sono stati i sintomi maggiormente dichiarati dai cittadini che chiamavano. L'aiuto degli psicologi consisteva nel rassicurare che la situazione era temporanea e che presto si sarebbe tornati alla "normalità", ma anche il suggerimento di rivolgersi al medico di fiducia per trovare sollievo.

Servizi sociali

La pandemia non si è limitata a colpire la sfera sanitaria. Ogni paziente ricoverato, oltre ad essere ammalato, si è trovato all'improvviso solo e in quel vuoto sono in-



■ Esercitazione di evacuazione di scuole e RSA a Collecchio, organizzata dall'Unione Pedemontana Parmense con il coinvolgimento di tutti i Comuni e, insieme a EPE-NIP, di diverse associazioni del territorio

ti domestiche, come segnalato dai centri antiviolenza, con difficoltà a chiedere aiuti data la chiusura dei servizi preposti alla tutela e protezione delle vittime. E ancora, come annunciato da molti avvocati, l'aumento di richieste di separazioni e divorzi là dove c'erano situazioni già precarie prima del lockdown.

Anziani

I pensieri dei soccorritori (molti di loro assai giovani) erano di

poterli andare a trovare, neanche per dare loro un ultimo saluto. In molti casi persino senza riuscire ad ottenere informazioni precise telefonicamente. E i nostri soccorritori ad ascoltare e portarsi a casa questo grande dolore. Sguardi, rumori, atmosfere irreali, infinito dolore che rimarrà impresso per sempre negli occhi di chi è riuscito a sopravvivere ma anche negli occhi di chi li ha soccorsi. Attacchi di ansia e di panico, tremori, pianti, malinconia profon-

tervenuti anche assistenti sociali. Figure quasi invisibili, hanno continuato a garantire ogni tipologia di servizi, reinventando il lavoro nel miglior modo possibile. Professionisti che sanno lavorare in condizioni di difficoltà e mai come in questo momento sono fondamentali per fare progetti di aiuto che riguardino tutte le sfere della vita della persona. Il problema è che la cura non si esaurisce con la terapia. Questa malattia rende

più fragile chi già lo era, bisogna pensare agli effetti sociali dell'emergenza. La presenza di assistenti sociali è costante, anche se il lavoro quotidiano è cambiato, sia a livello pratico sia psicologico. La morte è la presenza con cui fare i conti ogni giorno. Tante sono le persone decedute, anche all'interno delle stesse famiglie e i parenti restano frastornati, senza nemmeno rendersene conto. Come travolti da un tornado, si trovano a recuperare uno a uno i frammenti delle loro vite spezzate, cercando di ricomporle. Spesso piangono, a volte dicono di volerla fare finita (così in ogni telefonata che ricevuta). Nelle vite delle persone si sono aperte ferite come voragini e an-



■ La copertina del libro di Marta Viappiani, pubblicato da Tangram

sione (da Repubblica - giugno 2020),
 • molti ancora con la "sindrome della capanna" (o sindrome del prigioniero) periodo nel quale la

maggior parte delle persone non vuole uscire dalla sua zona di "comfort"

- panico per un futuro non certo
- dolore per le perdite e le relative elaborazioni di lutti
- timori di nuovi lock-down

In tutto questo, i mass media hanno costruito messaggi tal-



che quelle andranno curate. Tutti gli interventi sono svolti in un clima di paura. Paura e ancora paura. Non solo negli utenti. Anche negli operatori, nei soccorritori, nei familiari. Le persone resilienti sono innovative e insieme si può provare a sconfiggere ogni difficoltà. Oggi siamo in una vera e propria emergenza psicologica, che non è affatto finita, anzi, si parla della "sindrome del ritorno nel tunnel" (da Repubblica del 12.10.2020) e si registrano:

- oltre 200.000 persone in depres-

volta fuorvianti e pericolosi, come la retorica degli "eroi" negli ospedali che ha implicitamente attribuito una responsabilità infinita ai medici e agli infermieri e, d'altro lato, si è creato implicitamente un mondo di esclusi dalla partecipazione professionale e civile, le vittime incolpevoli della chiusura delle attività e il popolo spaventato dei restati a casa. Infine ci sono i volontari, cittadini che non si sono rassegnati ad attendere la fine della tempesta ma hanno messo le loro energie a disposizione di una cittadinanza spaventata e sola.

Ognuno deve essere ascoltato

Non siamo usciti dall'emergenza. C'è ancora la paura di ritornare indietro nella diffusione del contagio, la paura di non riuscire a ripartire, lo sgomento e il dolore per quello che si è perso, lo spaesamento dinanzi ad un futuro che non riconosciamo più. E l'immensa tristezza della distanza fisica, la mancanza di un abbraccio e di una stretta di mano. Fondamentale per guardare avanti davvero è allora uscire dall'ansia: non ci sono eroi, non ci sono untori, non ci sono esclusi, ci sono persone che hanno da mettere in campo tanto e che si sentono invisibili, c'è voglia di partecipazione e di vicinanza. Ognuno deve essere ascoltato, se ognuno ha un'opportunità allora il beneficio è di tutti: adulti, giovani, bambini, anziani, medici, insegnanti, commercianti, disoccupati. Aiutare non è un concetto di categoria, è una virtù ampia e universale, se tutti possono fare la loro parte allora nessuno dovrà avere più paura di ritrovarsi da solo nel prossimo momento di difficoltà.

**Marta Viappiani, psicologa, psicoterapeuta e referente dell'Equipe Psicosociale dell'Emergenza (Epe) - NIP della Protezione civile di Parma*

L'Equipe Psicosociale per le Emergenze NIP-Protezione civile

È composta da Psicologi che sono Formati ed operano in ambito dell'Emergenza: Viappiani M. (Responsabile), Paulinich A., Motta E., Stocchi E., Goffredo M., Ingrosso S., Tarasconi L., Solinas C. Assistente sociale (con master nell'ambito della psicologia dell'Emergenza)

P