

# **Depressione e Covid19: l'opinione.**

Consapevoli dell'incremento del disagio collettivo da Covid 19 e per fronteggiare il preoccupante aumento di diverse forme di depressione provocate dal lockdown, la redazione di betapress propone una serie di interviste a noti Psicologi e Psichiatri, che si sono resi disponibili ad offrire ai nostri lettori un'azione di supporto psicologico a 360°.

Oggi ne parliamo con la Psicologa Crigna Valentina.

## **Betapress- Buongiorno dott.ssa, una carriera interessante la sua ...**

**Dott.ssa Crigna-** Mi sono laureata nel 2015 in Psicologia Clinica e di Comunità, ora sono al termine della specializzazione in Psicologia del ciclo di vita.

Durante il mio percorso formativo ho svolto varie esperienze di tirocinio, tra le più significative c'è stata quella all'Ospedale Niguarda di Milano nei reparti Nemo (malattie neuromuscolari) e Unità Spinale.

Attualmente, presso il consultorio dell'Asl di Novara, seguo un progetto sulla prevenzione della depressione *post partum*.

Nel corso degli anni ho ampliato la mia

formazione frequentando un corso quadriennale di sessuologia e conseguendo il titolo di sessuologa clinica.

Da un paio d'anni, inoltre, mi occupo di dipendenze tecnologiche e di utilizzo disfunzionale della rete e dei dispositivi tecnologici. Ultima, ma non per importanza, l'esperienza in collaborazione con varie associazioni che si occupano di fornire sostegno psicologico alle donne vittime di violenza.

**Betapress- Parliamo ora del profilo medio dei suoi pazienti, età, sesso, livello culturale, condizione sociale.**

La mia utenza è variegata.

Mi occupo di tutte le fasce d'età, anche se buona parte dei miei pazienti si collocano nella fascia d'età che va dai 20 ai 40 anni.

Nel corso della mia esperienza professionale, ho lavorato sia con uomini che donne, senza che ci fosse una particolare predominanza dell'uno o dell'altro sesso.

Anche per quanto riguarda il livello culturale ho seguito e seguo pazienti con livello culturale ed estrazione sociale estremamente variegata.

**Betapress- Partiamo dal primo lockdown.**

**Quale richiesta di aiuto/supporto psicologico ha ricevuto.**

**Con quale frequenza/modalità e perché.**

**Dott.ssa Crigna-** Nel corso del primo lockdown ho ricevuto alcune richieste di sostegno psicologico, in realtà non quante me ne sarei aspettate.

**La paura di uscire e di avere contatti con le persone credo abbia molto frenato gli individui nel chiedere l'aiuto di un professionista.**

**Allo stesso tempo, le persone hanno fatto fatica a chiedere un supporto psicologico a distanza, fatto che avrebbe arginato la paura di uscire, a causa della difficoltà a ritagliarsi uno spazio intimo e riservato nella propria abitazione per poter svolgere un colloquio con uno psicologo.**

**Le richieste d'aiuto che ho ricevuto non erano strettamente inerenti ai vissuti emotivi scatenati dal lockdown, ma connesse a problematiche psicologiche già esistenti che sono state messe a dura prova dalla situazione emergenziale e che hanno richiesto l'intervento di un professionista.**

**Betapress- Invece nel secondo lockdown...**

**Dott.ssa Crigna-** Durante il secondo lockdown ho ricevuto una richiesta di sostegno psicologico ben più ampia rispetto ai mesi precedenti.

Varie persone si sono rivolte a me per disturbi del sonno, ansia e vissuti depressivi, in alcuni casi emersi già nel primo lockdown, in altri casi emersi solo dopo l'estate. Le persone che hanno vissuto con emozioni negative anche il primo lockdown, per svariati motivi, hanno deciso di non chiedere aiuto.

Una causa può essere stata la difficoltà nel sostenere, da un punto di vista economico, un percorso psicologico, ma anche la convinzione o la speranza che, finito il primo lockdown, saremmo tornati tutti alla nostra vita com'era prima del Covid, e che di conseguenza anche i disturbi emersi sarebbero scomparsi.

Quando le voci di un nuovo lockdown hanno iniziato a circolare, le persone che hanno vissuto in maniera peggiore, dal punto di vista emotivo i mesi precedenti, hanno sentito il bisogno di cercare un aiuto professionale per superare la loro situazione.

**Betapress-** Secondo lei, c'è stato dunque un incremento cronologico del disagio?

**Dott.ssa Crigna-** Come già detto, nella mia esperienza professionale ho potuto constatare

una maggiore richiesta d'aiuto nei mesi più recenti.

Credo, però, che il forte disagio emotivo causato dall'emergenza Coronavirus sia emerso già al primo lockdown, ma che sia rimasto silente.

**Betapress- Le dipendenze da fumo/alcool/social sono segno e segnale specifico dell'isolamento e della solitudine?**

**Dott.ssa Crigna- I dati provenienti da vari enti ed istituzioni ci dicono che le richieste di aiuto connesse a dipendenze di vario tipo (droghe, alcool, gioco d'azzardo, ecc.) sono aumentate durante i mesi scorsi.**

D'altronde, basta osservare i dati di **vendita** degli **alcolici**, che hanno subito un'impennata importante nel periodo del primo lockdown, si parla di un **aumento del 180%**, anche grazie alle consegne a domicilio.

Prima eravamo abituati a vivere vite disordinate e frettolose, distratti da mille stimoli spesso superficiali (chat, media, informazioni, pubblicità, divertimenti, ecc.).

**Il primo lockdown ci ha messo di fronte in maniera inusuale alla nostra intimità psichica ed al vissuto più profondo delle nostre relazioni sentimentali,**

**interpersonali e sociali.**

**Il silenzio e la solitudine sono diventati uno spazio vuoto nel quale si sono moltiplicati il disagio esistenziale, l'insicurezza e la paura.**

**L'alcool, il fumo e le altre dipendenze hanno trovato suolo fertile nelle persone che non sono riuscite a far fronte a questi disagi in maniera adattiva.**

**Betapress- Parliamo della Paura: soggettiva, oggettiva e collettiva**

**Dott.ssa Crigna- La paura è un'emozione potente ed utile, ci permette di prevenire i pericoli ed è quindi funzionale ad evitarli.**

**La paura, però, funziona bene se è proporzionata ai pericoli. Oggi molti di essi non dipendono dalle nostre esperienze.**

**Ne veniamo a conoscenza perché sono descritti dai media e sono ingigantiti dai messaggi che circolano sulla rete.**

**Succede così che la paura diventi eccessiva rispetto ai rischi oggettivi derivanti dalla frequenza dei pericoli. In questi casi la paura si trasforma in panico e finisce per danneggiarci.**

**Si ha più paura dei fenomeni sconosciuti,**

**rari e nuovi, e la diffusione del Coronavirus ha proprio queste caratteristiche. Farsi prendere dal contagio collettivo del panico ci porta a ignorare i dati oggettivi e la nostra capacità di giudizio può affievolirsi.**

**Non è sempre così semplice controbattere le emozioni con i ragionamenti, però è bene cercare di basarsi sui dati oggettivi. La regola fondamentale è l'equilibrio tra il sentimento di paura e il rischio oggettivo.**

**Betapress- Dott.ssa ci aiuta a decifrare la consapevolezza del limite e della fragilità esistenziale?**

**Dott.ssa Crigna-** L'emergenza sanitaria dovuta alla diffusione del Coronavirus ci ha messi tutti di fronte alla fragilità della nostra esistenza.

**Nessuno è più al sicuro, tutti sono in pericolo, ognuno di noi potrebbe contrarre il virus e trovarsi ad affrontare stadi diversi della malattia, dall'assenza di sintomi ad essere in terapia intensiva.**

**L'attuale pandemia ha avuto un forte impatto emotivo e psicologico proprio perché ha reso le persone consapevoli della propria ed altrui fragilità, ma soprattutto perché ha portato buona parte delle persone ad essere consapevoli dei propri limiti, consapevoli che nessuno**

avrebbe mai potuto considerarsi immune e al sicuro da questa malattia.

**Betapress-** Per alcuni, la prossimità della malattia e l'esperienza della morte in casa sono stati devastanti...

**Dott.ssa Crigna-** A conti fatti è difficilissimo trovare una persona che non conosca qualcuno che ha contratto il Coronavirus.

Visti i numeri, tutti o quasi, abbiamo avuto un contatto più o meno ravvicinato con il Covid.

Uno degli impatti forse più forti che il Covid ha avuto sulle nostre vite è quello relativo alla morte e ai rituali ad essa connessi. Le persone sono morte, e continuano a morire, sole.

A prescindere dal luogo in cui si trova un malato (casa o ospedale) il suo approssimarsi alla morte sarà contraddistinto da un unico elemento: la solitudine.

Egli non potrà salutare i suoi cari, e non potrà essere salutato dai suoi cari. Nel periodo del primo lockdown chi ha perso un caro a causa del Covid non ha nemmeno potuto presenziare ad un funerale, non ha potuto salutare l'affetto di una vita con un rito di passaggio così importante e significativo.



Questo inevitabilmente ha creato e creerà dei vissuti emotivi molto forti, ha reso difficile un'elaborazione del lutto già compromessa dai risvolti psicologici negativi della pandemia.

**Betapress- Nuove ansie, come affrontarle e gestirle?**

**Dott.ssa Crigna-** Quando l'ansia non ha le caratteristiche di un vero e proprio disturbo si può iniziare a **gestirla utilizzando delle tecniche di rilassamento, che sono molto efficaci nel bilanciare i livelli di attivazione del corpo spostando l'equilibrio psicofisiologico da uno stato di attivazione ad uno di rilassamento.**

Un altro consiglio può essere quello di **allenare la mente alla consapevolezza, poiché aiuta a controllare e ridurre le emozioni negative e a conoscere e osservare le modalità di funzionamento della nostra mente.**

L'ansia può essere amplificata dalla perdita di sonno, la cui qualità è ormai dimostrata molto importante per la nostra salute mentale, è dunque, fondamentale, **porre attenzione ad un'adeguata qualità del sonno.**

Quando l'ansia raggiunge livelli di intensità più estremi e non controllabili dalla persona, sfociando in un vero e proprio disturbo d'ansia, occorre un intervento professionale.

Sarà, quindi, **importante rivolgersi ad uno psicologo che possa aiutare la persona a riconoscere i propri stati d'ansia e ad imparare a gestirli al meglio.**

**Betapress- Quali sono le strategie comportamentali e gli interventi sul piano cognitivo per agire e reagire?**

**Dott.ssa Crigna-** Una prima azione da compiere potrebbe essere quella di **evitare un eccesso di informazioni e soprattutto fare attenzione alle fonti.**

**Dovremmo ascoltare le notizie dosando le informazioni, ascoltandole al massimo due o tre volte al giorno, preferibilmente su fonti governative.**

Molto importante è cercare di **conservare una propria routine**, perché questo ci aiuta moltissimo a mantenere una parvenza di normalità.

Se non possiamo mantenere le nostre solite abitudini creiamone di nuove, cercando di mantenerle costanti nel tempo.

**Conservare degli schemi quotidiani ci permette di far fronte in maniera più adattiva al momento di grandissima incertezza sanitaria, economica e sociale.**

Può essere utile anche **condividere le proprie preoccupazioni**, parlare di ciò che ci mette paura, ma è importante **stare**

**attenti a evitare che il Covid e la pandemia diventino gli unici oggetti delle nostre discussioni.**

Certi di aver offerto un primo e valido supporto psicologico ai nostri lettori, ringraziamo la Dott. ssa Crigna Valentina per la competenza, professionalità e disponibilità dimostrate, e diamo appuntamento al nostro pubblico, sempre su queste pagine e nel nostro canale **youtube** con la rubrica *parliamone insieme*, per affrontare con la Psicologa Barnabino Federica il disagio nei minori e lo stress correlato all'isolamento e alla Dad.



*Bullismo e Cyberbullismo sempre attuali.*