



Corriere di Bologna, 26 marzo 2020, pag. 7

Sedute skype e supporto online Gli psicologi in aiuto ai più fragili

Dopo i tentati suicidi e i disagi di chi soffre isolato si mobilita l'Ordine

«L'incertezza dei tempi. E anche in che modo finirà». È questo, evidenziato da Gabriele Raimondi, presidente dell'ordine degli psicologi dell'Emilia Romagna, che più di tutto crea quelle condizioni di stress, ansia e preoccupazione, unite alla paura del contagio e alla costrizione all'interno delle proprie abitazioni, che acuisce le situazioni di disagio. Portando in casi estremi agli episodi di suicidio o tentato suicidio, oltre che violenza, registrati in questi giorni.

L'allarme lanciato è già stato raccolto. Proprio l'ordine sul suo sito dà indicazioni a iscritti e cittadini per capire come assistere da una parte — per esempio spiegare ai pazienti che provare ansia in casi come questo è normale, oppure sottolineare l'importanza di non esporsi a un numero eccessivo di informazioni, c'è scritto nelle indicazioni per i medici — e farsi ascoltare dall'altra. Nel tempo in cui le visite sono di fatto cancellate, tranne che per casi di eccezionale gravità, la tecnologia viene in soccorso: video sedute su Skype con i singoli professionisti che possono indicare la loro disponibilità a riceverle, sono assolutamente incoraggiate. Poi ci sono i numeri di telefono attivi delle Ausl e delle associazioni. In prima linea gli specialisti in



psicologia dell'emergenza, chiamati in causa in queste settimane. Quelli di altri ambiti possono traslare il loro lavoro abituale.

«Stanno arrivando molte chiamate, la risposta è adeguata sui vari canali» conferma Raimondi, ricordando come per chiunque alla fatica di «non avere un orizzonte tem-



Il presidente Raimondi
Stiamo ricevendo tante chiamate, l'incertezza dei tempi e cosa succederà in futuro creano ansia

porale definito» si aggiunge quella della «convivenza in spazi ristretti», che costringe a trovare «nuovi equilibri in famiglia. Il consiglio è prendersi tempo per stare con se stessi, leggere un libro, andare in un'altra stanza. Il messaggio deve essere voglio stare un po' con me, non lontano da te. E vale sempre». Dall'altra parte la solitudine. «Ci sono preoccupazioni importanti per le persone anziane, isolate in casa. Che effetto avrà questo isolamento sul loro equilibrio e sulle loro capacità cognitive? Un anziano che per quattro mesi resta davanti alla tv in solitudine, manterrà il suo grado di autonomia?». A questo «si sommano le ansie economiche, un disagio trasversale». E casi estremi. «La tenuta psicologica è messa a dura prova, c'è chi sta sviluppando capacità di resilienza più elevata, chi va in crisi». Il problema è anche cosa resterà. «Serve mantenere la rete sociale, un senso di comunità da cui ripartire insieme. Se pensiamo mors tua vita mea,

sarà difficile farlo. Leggiamo i social, tanti tendono a segnalare le proprie difficoltà come più importanti rispetto a quelle degli altri. Le rivendicazioni aumentano la sensazione di isolamento», ragiona Raimondi. E poi c'è «l'eccesso di informazioni, la paura del contagio, la sorpresa di essere esposti a qualcosa che siamo abituati a sentire come lontana». Spiazzante. «La gente della "bassa" percepiva un alluvione come pericolo, non il terremoto. Sentirsi all'improvviso vulnerabili rende le cose più dure». Questo «sta emergendo da chi ci contatta». Senza tralasciare «un serio lavoro che servirà nelle scuole» e più in generale nella vita di tutti i giorni. «Bisognerà ricostruire il modo di stare insieme, qualcuno farà più fatica. Dalle strette di mano ai funerali è stato tutto stravolto, all'inizio mi aspetto una ripresa più timida della relazioni», conclude il presidente.

Luca Muleo

© RIPRODUZIONE RISERVATA

