

# Gazzetta di Bologna

Togliere le mascherine potrebbe causare «possibili disagi»,  
l'avvertimento degli psicologi

*Da lunedì 28 giugno cesserà l'obbligo di indossare sempre le mascherine all'aperto in zona bianca. Un allentamento delle restrizioni anti-covid che non tutti vivranno allo stesso modo.*



**25 giugno** - «Ho molta fiducia nella capacità dell'essere umano di adattarsi, alcuni però potrebbero vivere momenti transitori di disagio, dati dalla sensazione di sentirsi scoperti, come quando alla fine dell'inverno si tolgono i capi più pesanti e alcune parti del corpo iniziano ad essere più in mostra». Il timore di possibili disagi dovuti allo stop dell'uso della mascherina chirurgica all'aperto nelle zone bianche dal 28 giugno è di **Giulia Cavallari**, psicologa psicoterapeuta e consigliera dell'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna. Un altro passo verso la normalità, quello di togliere le mascherine all'aperto, che, dunque, non tutti vivranno allo stesso modo.

Alcune persone continueranno a tenere la mascherina per colpa di un'ansia sociale precedente alla pandemia o sviluppata nell'ultimo anno e mezzo. «Sentirsi in difficoltà nel riprendere una vicinanza fisica anche con amici e parenti potrebbe essere una reazione normale. Il consiglio è quello di ascoltarsi, di assecondare le proprie sensazioni e di non sentirsi sbagliati», continua la psicologa.

Ora che abbiamo la possibilità di viverci momenti e situazioni che prima erano preclusi potremmo sperimentare la sensazione di non essere pienamente soddisfatti, o di non avere voglia di viverli. «Andare al ristorante è bello, ma mangiamo bene anche a casa e andare a fare l'aperitivo dopo il lavoro è una corsa che non sempre abbiamo voglia di fare,

e in fondo il coprifuoco ci concedeva anche di stare nella nostra zona di comfort. Ma ricordiamoci: uscire e viverci forzatamente la vita di prima non è un obbligo. Possiamo continuare a scegliere ciò che ci fa sentire meglio», dice **Cavallari**.

A vivere una situazione più spiazzante rispetto allo stop alle mascherine, invece, potrebbero essere i più piccoli. «I bambini di due, tre, quattro anni hanno vissuto gran parte della loro vita vedendo persone con le mascherine al volto – spiega Giulia Cavallari – E non parliamo solo di sconosciuti, ma anche di persone che hanno visto tutti i giorni o quasi, come le maestre o alcuni parenti. Vedendole a viso scoperto potrebbero avere bisogno di un po' di tempo per orientarsi. L'effetto di spaesamento, comunque, non deve preoccupare», dichiara la psicologa dell'Emilia-Romagna.

Un altro effetto della ripresa alla normalità e dello stop alla mascherina che alcuni potrebbero vivere è quello di sentirsi quasi “delusi” dalla nuova quotidianità. «Nei mesi in cui ci era permesso quasi solo di lavorare potremmo aver nutrito aspettative molto alte rispetto alla vita che un giorno sarebbe tornata», conclude la consigliera dell'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna.

Link all'articolo: <https://gazzettadibologna.it/costume/togliere-le-mascherine-potrebbe-causare-possibili-disagi-lavvertimento-degli-psicologi/>