

«Famiglie più unite per superare l'ansia del virus»

Tirano. I consigli dello psichiatra Claudio Marcassoli «Le riposte da dare ai figli sono la calma e l'empatia. L'adolescente trasgredisce, il genitore deve contenere»

CLARA CASTOLDI

La pandemia è una situazione complessa e inaspettata che ci ha trovati impreparati, ha stravolto abitudini e relazioni e che, probabilmente, ci accompagnerà ancora per un po'.

Ma qualcosa si può fare – soprattutto in famiglia – per aiutare i bambini e i ragazzi ad affrontarla nella maniera più serena possibile. Se n'è parlato nell'incontro "Emergenza Covid: quali sfide per le famiglie?" tenuto dallo psichiatra **Claudio Marcassoli** ospite della rassegna "Friday for children", promossa dal Comune di Tirano.

La minaccia e la paura

«Davanti ad una minaccia come il virus è normale provare ansia – ha affermato Marcassoli -. L'ansia è una paura senza un oggetto, mentre la paura ha normalmente un oggetto. L'ansia può essere paralizzante o positiva. Quella paralizzante genera panico, fobia, angoscia, sofferenze che sono poco razionalmente motivate. Ma l'ansia può essere positiva: ad esempio, durante un esame, questa ci attiva».

Nel caso del Covid, ovviamente, si parla di un'ansia negativa che si declina in diversi atteggiamenti: chi non vuole uscire di casa, chi è eccessivamente prudente (si lava le mani molte volte in un giorno), chi continua a guardare telegiornali e informarsi, chi nega quanto accade (movida comunque, no mascherina).

«La comunicazione spesso è stata confusionaria, superficiale, altalenante, incoerente, intimidatoria – ha aggiunto -. D'altro canto sono cambiate le abitudini e le libertà individuali, per cui si è provato un senso di frustrazione». Va detto che si è sviluppata una certa

resilienza, intesa come capacità di superare il momento e, in base agli studi, due terzi della popolazione ne è in grado. Passando ai bambini, che sono rimasti confinati in spazi limitati, senza poter vedere compagni e maestre, si sono riscontrate due reazioni diverse: un'esplosione di irrequietezza e irritabilità, disturbi del sonno e rabbia oppure, in altri, apatia e una chiusura di tipo depressivo.

La convivenza con il virus va avanti da mesi e proseguirà. Dunque che fare? Posto che «c'è qualche genitore che ha usato questo tempo come "tempo buono" per stare con i figli – ha detto il medico -, bi-

sogna accettare che il figlio possa esprimere il disagio emotivo con comportamenti più inaspettati. Spesso i bambini non si esprimono con le parole, ma con il corpo e l'emotività: la risposta è un abbraccio, l'empatia, la calma. Il comportamento dei genitori è importante; un adulto che riesce a trovare un suo equilibrio fra tutela della salute e gestione della paura permetterà anche al figlio di esprimere le proprie paure. Occorre rassicurarlo, spiegare nel modo comprensibile, condividere con lui emozioni, pensieri ed esperienze. Si possono fare attività insieme come costruire qualcosa, coltivare l'orto, leggere ad alta voce, cucinare».

Pericolo isolamento

Capitolo a parte quello degli adolescenti che, già di loro, hanno «il germe della trasgressione e dell'invincibilità che mette a dura prova i genitori – ha aggiunto -. L'adolescente trasgredisce, ma il genitore deve contenere. È normale che un ragazzo faccia così, ma il genitore deve contenere con maturità genitoriale. Può esserci uno scontro fra la malattia pericolosa e il senso di onnipotenza dei giovani che possono pensare che "tanto io non mi ammalo"».

«E ci sono ragazzi – ha concluso Marcassoli – che, invece, se ne stanno chiusi in casa per paura di ammalarsi. Anche qui è importante la comunicazione dei genitori, fondamentali il dialogo e l'ascolto dei figli, dedicare a loro del tempo e organizzare la giornata, permettere a loro momenti di esplorazione degli spazi privati, senza che se ne stiamo chiusi in camera per ore. È importante che il genitore rimanga la figura autorevole che impone regole e limiti».



Lo psichiatra e psicoterapeuta Claudio Marcassoli

Sofferenza collettiva e individuale Il 10% della popolazione a rischio

Da pandemia a sindemia. Questo il termine coniato per indicare gli effetti del Covid non solo sulla salute fisica e psichica, ma anche le ripercussioni a livello sociale ed economico.

In base ad uno studio, uscito soltanto pochi giorni fa da parte dell'Organizzazione mondiale della sanità, il 10 per cento dei familiari di vittime del virus andrà incontro a depressioni o dipendenze da sostanze. Ma in cosa è consistita la sofferenza individuale?

«La prima patologia è il disturbo post traumatico da stress, un quadro clinico che può cronicizzarsi – ha spiegato all'incontro **Claudio Marcassoli** -. Nel caso della pandemia costituiscono un trauma la paura dell'isolamento, la paura

della morte, la solitudine, la paura di non potersi curare o delle conseguenze sociali, la vulnerabilità fisica e psichica e la perdita dell'idea di futuro. I sintomi intrusivi associati alla pandemia sono il pensiero ricorrente, sogni collegati alla malattia, condotte di evitamento, la chiusura sociale, la sfiducia nelle persone e nel futuro, una persistente stato emotivo negativo».

Il Covid ha creato insonnia (35 per cento), ansia (30 per cento), depressione (17 per cento), solitudine (53 per cento), ma anche irritabilità, addiction internet, disturbo ossessivo compulsivo, l'aumento di uso di alcool (che è un sedativo, tant'è che sono cresciuti i consumi domestici e gli acquisti online), la violenza domestica

(nel mese di marzo il Telefono Rosa ha avuto un'impennata di telefonate del 74 per cento), le spinte autolesionistiche.

La pandemia è stata anche una tempesta per le coppie che ha portato all'aumento del 25 per cento di divorzi, soprattutto avviati da soggetti femminili. E, a fine lockdown, due le sindromi che si sono manifestate: da una parte la sindrome della capanna ovvero la tendenza a non voler uscire di casa e sentirsi solo lì protetti, dall'altra la sindrome di Robinson Crusoe di chi si è sentito liberato dalla prigione, tanto da non voler rinunciare più a niente. Di fondo un'idea ricorrente: dall'«andrà tutto bene» della scorsa primavera, tanti sono arrivati a pensare che «non torneremo più alla normalità». **C. Cas.**

Annunci economici

■ Gli annunci economici si ricevono presso gli uffici Sesaab Servizi S.r.l. Società Unipersonale - Divisione SPM - Via G. de Simoni, 6 - Tel. 0342.22.11 - Fax 0342.64.50 - LECCO - Via Raffaello, 21 c/o compl. "Le Vele" - Tel. 0341.35.74.00 - SONDRIO - Via N. Sauro, 13 ang. Via Battisti - Tel. 0342.20.03.80, Fax 0342.57.30.63. Le offerte d'impiego e di lavoro si intendono rivolte ad ambosex (legge 903 del 9-12-77). Si prega di non inviare curricula indirizzati a Casella "La Provincia Sesaab Servizi" tramite Raccomandata o Assicurata. Informiamo gli inserzionisti di annunci di ricerca di personale che, in caso intendano mantenere l'anonimato, l'Editore è comunque tenuto all'invio dei dati del committente e del relativo annuncio al centro per l'impiego di competenza, in ottemperanza al decreto legislativo, n. 276 del 10/09/2003 e della successiva circolare del Ministero del Welfare del 21/07/2004.

15 Domande Lavoro

UOMO 53enne offresi come cucina, badante, esperienza 20 anni. Milano - Como 339.8358173.

Per la **pubblicità** su questo **giornale**



Più **energia** alla vostra **comunicazione**

Sesaab Servizi S.r.l.
Società Unipersonale
Divisione SPM

SONDRIO
Via Nazario Sauro, 13
Tel. 0342.200380

Mortirolo, scialpinista soccorso dai vigili del fuoco

Grosio
Era in difficoltà
ha allertato lui stesso
i soccorritori
con lo smartphone

È uno scialpinista esperto che ben conosce la zona lo sciatore che ieri pomeriggio è rimasto intrappolato lungo un canale nella zona del Mortirolo grosino, in località Martinaccio a quota 1.200 metri. Resosi conto che non riusciva più a proseguire per motivi di sicurezza ma neppure a tornare sui suoi passi, l'uomo ha avvisato i vigili del



L'intervento dei vigili del fuoco di Grosio

fuoco volontari del distacco di Grosio e quelli di Sondrio, questi ultimi dotati di motoslitte. I pompieri hanno raggiunto la zona di Martinaccio con le jeep e da lì hanno proseguito in motoslitte. Fortunatamente lo scialpinista stava bene, ma c'è voluto l'utilizzo del verricello per riportarlo a livello della strada, visto che era una decina di metri più in basso nel canale. Per sua fortuna l'uomo aveva con sé il telefonino e quindi è riuscito ad avvisare i soccorritori; senza sarebbe stata tutta un'altra storia, e sarebbe stato più laborioso trovarlo.