



66 - ANSIA, DEPRESSIONE, FOBIE – Molte delle persone che hanno letto le “pillole” e si sono confrontate col loro contenuto vivevano già una condizione ansiogena, stressoria, depressiva, fobica od altri disturbi della sfera cognitivo comportamentale.

Le preoccupazioni, la quarantena, la vita al tempo del COV19 hanno insistito anche su soggetti già psicologicamente provati e, spesso, incapaci di sostenere un ulteriore carico emozionale. A ciò, va aggiunta pure la difficoltà di contattare il proprio Psicologo, Psicoterapeuta o il proprio medico curante. La paura del contagio e delle relative conseguenze: isolamento, ricovero, rischio di morire; vengono fisiologicamente ancor più esasperate nei soggetti emotivamente predisposti. Accrescono il loro senso di impotenza e li fanno crollare in un baratro emozionale da cui sarà poi difficoltoso farli riemergere. A questo scopo, onde prevenire l'insorgere o l'aggravarsi di problematiche di tipo psicologico, è stato istituito dal Ministero della Salute un numero telefonico nazionale, per l'ascolto ed il teleconsulto psicologico. A cui rispondono, smistati da un centralino nazionale, Psicologi esperti in Psicologia dell'emergenza, appartenenti a diverse Associazioni di Volontariato in ambito Psicologico. Tra cui i Soci di Psicologi per i Popoli Sicilia OdV. Essi formulano, garantendo segreto professionale e privacy, domande sulla situazione vissuta da chi chiama e come sta reagendo. Sulle emozioni e pensieri prevalenti, reazioni somatiche, reazioni comportamentali, dinamiche relazionali (sul lavoro, in famiglia, nel sociale, ecc.). Rassicurano, attraverso l'ascolto attento e partecipe e con la massima libertà di espressione, i contenuti emotivi, cognitivi, relazionali. Astenendosi, professionalmente, da qualsiasi tipo di giudizio. Accolgono e sostengono lo sfogo verbale ed emotivo del soggetto, rassicurando e normalizzando quanto da lei/lui espresso. Si procede, quindi, alla stabilizzazione ed attivazione delle risorse del soggetto. Attraverso l'analisi delle risorse personali ed esterne (supporto psicologico o psicoterapeutico); e vengono proposte brevi pratiche di training: Jacobson modificato, tecniche di respiro, di grounding, visualizzazioni, coping, ecc. Oltre alla eventuale proposta a fare insieme una piccola pratica al telefono e verifica dell'esito. Si può anche proporre e concordare la possibilità di effettuare altri colloqui telefonici con lo stesso o con altro Psicologo volontario, nel rispetto della turnazione (possibilità di fissare già altro appuntamento telefonico).

{comments on}