

Manifesto di psicologi pontini per un contributo alla ripresa nel COVID-19

È costituito il gruppo di psicologi PSY-COVID PONTINO, in forma volontaria e aperta.

Esso fa proprie le sollecitazioni provenienti dal CNOP- Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi, contenute nel documento approvato il 24 aprile 2020, per accompagnare il percorso di ripresa nel COVID-19.

Nella "Fase 1" dell'emergenza COVID-19 è necessariamente prevalsa la concentrazione su analisi e impegni rispetto alle dimensioni "vitali" ineludibili, soggettive e organizzative. Talora sono state eluse o sono state evanescenti altre dimensioni, quali, ad esempio, la necessità di trovare forme nuove di celebrazione del lutto, anche di tipo simbolico, familiare e collettivo, o la gestione delle comprensibili "paure" con la condivisione di notizie e misure condivise, chiare e semplici. Questa fase è stata ed è presidiata, anche a livello psicologico, dall'offerta di numerose fonti di sostegno, nazionale – regionale – locale, delle quali è riportato, in calce il contatto telefonico e il *modus operandi*. L'attuale "Fase 2" si caratterizza come ripresa "nel" COVID-19, non ancora dal COVID-19, in corso di sperimentazione di uno specifico vaccino e in ricerca *in progress* di cure risolutive. L'occhio, pertanto, va lungo alle dimensioni globali, sempre presenti, nel vissuto personale e sociale.

Le principali teorie sulla salute mentale sottolineano il ruolo chiave che le connessioni sociali svolgono nella prevenzione del disagio psicologico. Pertanto, sebbene risulti necessaria la strategia sanitaria pubblica del distanziamento sociale per la crisi COVID-19, questa incrementa i vissuti personali di isolamento sociale e solitudine e aumenta il carico di stress emotivo.

Le nostre sollecitazioni si fondano non sulla sottovalutazione dell'emergenza per la salute fisica, ma sulla consapevolezza della stretta interazione tra i fattori biologici, psicologici e sociali nel determinare il benessere o il malessere delle persone. Sul piano biologico, la comunità scientifica è oggi concorde nel sottolineare la forte capacità di neuro-plasticità del cervello, indicando con questo la capacità che le esperienze, soprattutto se di natura stressante e traumatica, hanno di produrre delle modificazioni cerebrali. Allo stesso modo, sul piano psicologico e sociale, la comunità scientifica riconosce l'importanza, per il benessere individuale, del soddisfacimento dei bisogni, che, secondo una gerarchia non necessariamente sequenziale, si succedono: la sopravvivenza psicofisica, la sicurezza, l'appartenenza, la stima e l'autorealizzazione. L'utilizzo di un'ottica bio-psico-sociale è dunque una guida necessaria per mantenere costante l'attenzione a tutte le dimensioni che accompagnano gli accadimenti e i percorsi di vita.

Le conseguenze secondarie del distanziamento sociale possono incidere fortemente sulla stabilità emotiva delle persone, aumentandone il disagio psicologico. E questo è vero soprattutto per le persone più fragili ed esposte. Gli operatori sociosanitari che si trovano sul fronte, le persone più giovani, i bambini, le persone anziane e gli individui che, prima della pandemia, si trovavano già in condizioni precarie (dovute, per esempio, a malattia mentale, disabilità o povertà) sono i gruppi a maggior rischio di problematiche a lungo termine sulla salute psicologica. Per comprendere l'impatto psicologico dell'isolamento su queste persone, è importante tenere conto anche della diversità di fattori di rischio economici e psicosociali associati ai cambiamenti imposti dal distanziamento sociale.

Nell'indagine effettuata dal CNOP, nella prima decade di aprile, sono stati evidenziati numeri importanti di disagio psicosociale nella collettività, correlati sia alle condizioni/restrizioni della pandemia (51%) sia alle preoccupazioni per le prospettive sociali ed economiche (58%): 42% disturbi d'ansia/stress, 24% disturbi del sonno, 22% irritabilità, 18% umore depresso, 13% conflitti relazionali ecc.

Emerge dai dati la reciproca interazione tra fattori di contesto sociale (crisi sanitaria, crisi socioeconomica) e fattori psicologici individuali e collettivi (livelli di stress, strategie adattive, comportamenti ecc.): una interazione dalla quale dipende la qualità degli equilibri adattivi e che va tenuta presente, sia nel determinare le scelte socioeconomiche e le misure organizzative collettive, sia per evitare amplificazioni negative tra le diverse dimensioni con un incremento del malessere a vari livelli dell'ecosistema (individuale, familiare, gruppale e della collettività).

In questa ottica, l'azione sul disagio psicosociale è fondamentale non solo per ridurre le conseguenze del disagio sanitario e socioeconomico, ma anche per promuovere lo sviluppo delle risorse individuali e collettive (resilienza, *coping* funzionali, capacità costruttive ecc.).

Riteniamo che tale prospettiva sia in linea con la visione di benessere dell'Organizzazione Mondiale della Sanità in cui la salute è intesa come *“uno stato dinamico di completo benessere fisico, mentale, sociale e spirituale, non mera assenza di malattia”* (2017). La stessa OMS, nella recente Policy on Mental Health del 13/05/2020, l'ha così aggiornata: *“La salute mentale è uno stato di benessere mentale grazie al quale le persone affrontano in maniera ottimale i molti stress della vita, possono realizzare il proprio potenziale, funzionare in modo produttivo e fruttuoso e sono in grado di contribuire alle loro comunità. La salute mentale ha un grande valore intrinseco in quanto si riferisce al nucleo di ciò che ci rende umani: il modo in cui interagiamo, connettiamo, impariamo, lavoriamo e sperimentiamo la sofferenza e la felicità”*. Tale impostazione, relativamente alla gestione della pandemia COVID-19, era già sostenuta e invocata dalla Nota Informativa

del 17 marzo 2020 dello IASC – Inter-Agency Standing Committee, presso l'ONU, intitolata "Gestire la salute mentale e gli aspetti psicosociali dell'epidemia di COVID-19".

All'interno di questo orizzonte, il gruppo PSY-COVID PONTINO si propone di intervenire con talune iniziative ispirate alla Psicologia di Comunità, con e verso la collettività della Provincia e attraverso la collaborazione della rete degli Psicologi pontini che aderiscano.

Esso concretizza l'intento mediante talune attività che possono essere ulteriormente precisate e ampliate:

- a) indagine conoscitiva sullo stato di benessere/malessere della comunità locale, sulle modalità di *coping* praticate, sulle *best practices* spontaneamente attuate, condividendone le modalità e il risultato;
- b) iniziative proattive di prevenzione e promozione delle risorse (a livello sociale, comunitario, di gruppo), per ciclo evolutivo (minori, adolescenti, giovani adulti, famiglie, anziani) e per tematiche e categorie specifiche (operatori sanitari, soggetti fragili ecc.), nonché proposta rivolta a gruppi omogenei semi-strutturati di accrescimento delle *life skills*;
- c) partecipazione a tavoli di lavoro integrati presso gli enti locali e contesti comunitari (scuola, mondo del lavoro ecc., terzo settore);
- d) indirizzamento di cittadini in criticità verso professionisti Psicologi, singoli o associati in varie forme, che mantengono il loro impegno privato, mediante contatti a distanza, o in rete organizzata.

L'operatività del gruppo contempla:

- Organizzazione: gruppo di coordinamento e formazione di gruppi per tematiche e fasce di popolazione per ciclo di vita.
- Metodologia: approccio psico-educativo di comunità.
- Interlocutori: professionisti psicologi pontini e cittadini, che intendano condividere contributi ed esperienze.
- Modalità e strumenti: canali mediatici diversi e partecipazione a tavoli di lavoro.
- Ricerca: istituzione di un gruppo di Ricerca-Azione finalizzato a verificare nel tempo i risultati del benessere atteso in seguito alla realizzazione dei progetti psico-educativi di comunità