

COVID-19: il problema della “paura” e il distress emozionale nel paziente oncologico



**Prof.ssa Claudia
Yvonne Finocchiaro**
Psicologa
Psicoterapeuta

Emozioni come la paura e la tristezza possono prendere il sopravvento e compromettere il nostro equilibrio di salute, ma anche la nostra qualità di vita familiare e relazionale. Quando le paure e le preoccupazioni si sommano alla realtà dell’aver contratto il coronavirus la situazione può essere “devastante”. Proprio con queste parole Emilio descrive l’esperienza che ha vissuto nei mesi più difficili di questa pandemia. Insieme alla sua narrazione, con la voce ancora rotta dall’emozione, ripercorriamo tutti i momenti più drammatici della sua malattia. La fatica dei primi segnali di malessere a casa, l’incontro con l’ambulanza, il lungo tem-

Stiamo affrontando un periodo estremamente difficile non solo per quanto riguarda la salute fisica ma anche per la salute psicologica. La pandemia, il periodo di lockdown e le incertezze che caratterizzano ancora oggi la nostra quotidianità, sono estremamente difficili da gestire per ognuno di noi, ancora di più per chi è già affetto da una malattia e può percepirsi più fragile e disorientato, come Emilio, che ci racconta come ha vissuto il ricovero per coronavirus e come ne è uscito.

po passato in pronto soccorso, il ricovero in ospedale caratterizzato dall’isolamento e dalla solitudine, fino al ritorno a casa e alla lenta ripresa della vita sociale. La storia di Emilio ci permette di rivivere i giorni più difficili di questa pandemia tramite la sua esperienza, di vedere questa situazione attraverso gli occhi di chi, oltre alla sua storia di tumore, ha affrontato le difficoltà e le incertezze del COVID-19. La sua narrazione ci permette anche di riflettere sulle strategie che ognuno di noi può mettere in atto per provare ad affrontare i momenti difficili della nostra vita e di qualsiasi malattia. Riconoscere le emozioni che ci attraversano può essere molto utile perché ci consente di prendere in mano la nostra vita e attivare tutte le risorse di cui disponiamo, che possono aiutarci ad uscire dai momenti difficili. Abbiamo provato ad individuarne alcune, nella storia di Emilio, e a suggerirne altre che possiamo aver sperimentato nella nostra vita. Tra queste, il rapporto con le altre persone e la possibilità

di confrontarsi con gli altri sono di fondamentale importanza perché permettono di aprire la prospettiva mentale e, attraverso la propria narrazione, di ritrovare il proprio equilibrio. Ogni individuo possiede le sue risorse ed è importante scoprirle dentro di sé per poterle utilizzare lungo il corso di tutta la nostra vita.

Emozioni e malattia: paura, distress emozionale e pericoli per la salute

“È stato un periodo devastante” così inizia la telefonata con Emilio, affetto da tumore alla prostata e vittima dell’epidemia da COVID-19 nel mese di marzo 2020. Nonostante siano passati più di cinque mesi da quella terribile esperienza, la voce di Emilio è ancora rotta dalla commozione che accompagna tutta la sua narrazione, dai giorni di malattia a casa, all’ospedale, fino al ritorno a casa e all’isolamento domiciliare.

“Paura” e “devastante” sono le parole che gli sento dire più spes-

so, parole non solo di Emilio ma di molti di noi durante il periodo del lockdown e ancora oggi. A vari livelli la paura ha accompagnato tutta la popolazione durante le fasi di questa pandemia, gli anziani ma anche i giovani ed i bambini, gli adulti ma soprattutto le persone più fragili che, magari già affette da un'altra patologia, hanno temuto di essere più esposte a questo virus e alle sue conseguenze per la salute. La paura non è un'emozione di cui vergognarsi ed Emilio questo lo sa e non ha timore a comunicarla. Umberto Galimberti la definisce come una *emozione primaria di difesa, provocata da una situazione di pericolo che può essere reale, anticipata dalla previsione, evocata dal ricordo o prodotta dalla fantasia. La paura è spesso accompagnata da una reazione organica, di cui è responsabile il sistema nervoso autonomo, che prepara l'organismo alla situazione d'emergenza, disponendolo, anche se in modo non specifico, all'apprestamento delle difese che si traducono solitamente in atteggiamenti di lotta e fuga*. Questa emozione, quindi, ha una funzione biologica importantissima: cerca di metterci al riparo da potenziali pericoli. In questo momento storico ci ha resi più attenti all'igiene, alla pulizia delle nostre mani e dell'ambiente intorno a noi, ci ha resi capaci di indossare mascherine e guanti ma ci ha anche tolto molto. Non tutti sono stati in grado di dosare la paura nel modo giusto e direzionarla verso l'obiettivo della salute e della sicurezza, per alcuni si è trasformata in rabbia verso di sé o gli altri, in tristezza o depressione.

La letteratura di questi ultimi mesi sta rivelando come durante la prima fase della pandemia, per paura di rivolgersi alle strutture ospedaliere, molte persone, anche quelle con l'esordio di patologie importanti come infarto del miocardio (Salvatore De Rosa et al. 2020) e

stroke (Shadi Yaghi et al. 2020), hanno ritardato l'arrivo in ospedale, a volte andando incontro anche ad esiti fatali.

La letteratura ha anche evidenziato i pericoli per la salute mentale legati alla pandemia e spesso esacerbati dalla paura e dal distress emotivo che accompagna ancora oggi questa situazione di emergenza sanitaria (Julio Torales, 2020; Emily A Holmes, 2020). Si è registrato un incremento dei disturbi emotivi come depressione, ansia, crisi di pianto. L'incapacità di gestire lo stress ha portato a irritabilità e rimuginio dei pensieri a volte con l'esacerbarsi di vissuti paranoidei che possono aver reso difficile la convivenza forzata con i propri cari o aver reso drammatica la vita in solitudine. Molte persone hanno riportato un aumento dell'attenzione selettiva nei confronti delle informazioni negative e la presenza di disturbi del sonno legata anche all'aumento della sedentarietà e della permanenza a casa. Si è registrata anche una riduzione dell'aderenza alle terapie mediche nelle persone già affette da una malattia, un aumento dell'uso di fumo di sigarette, alcol, psicofarmaci e droghe, ed un'impennata dei disturbi alimentari (eccesso o diminuzione dell'alimentazione). Inoltre, questa

pandemia ha cambiato e sta cambiando la modalità che abbiamo di relazionarci con gli altri, influenzando a volte negativamente la percezione del supporto sociale e portando all'abuso di televisori, pc o social che possono condizionare il modo in cui vengono trasmesse o assorbite le informazioni.

Ammalarsi in epoca di COVID-19

L'esperienza di chi, già affetto da una malattia pregressa, ha vissuto in prima persona l'ospedalizzazione per il COVID-19, è intensa e difficile. Emilio racconta la paura che ha caratterizzato tutte le fasi della malattia. La prima settimana a casa con la febbre, senza tregua, il momento in cui l'ambulanza l'ha prelevato da casa per portarlo in pronto soccorso, l'attesa snervante e poi il ricovero, terribile. Emilio racconta di aver condiviso lo spazio di una "stanzetta" di ospedale con altre due persone, nessun familiare aveva accesso alla struttura ospedaliera ed il suo unico contatto con il mondo esterno è rimasto suo fratello che lo chiamava tutti i giorni per telefono. Era impossibile distinguere i medici dagli infermieri, erano tutti bardati dalla testa ai piedi a tal punto da essere irriconoscibili. I sintomi sono stati terribili,



la mancanza di aria agghiacciante: “Un’esperienza da non augurare a nessuno”. Dopo le tre settimane di ricovero anche il ritorno a casa è stato complicato e caratterizzato da incertezza. L’appuntamento per il tampone era stato previsto più di due settimane dopo la dimissione, l’attesa è stata caratterizzata da angoscia non solo per sé ma anche per il timore di poter contagiare gli altri. Per poterli proteggere Emilio ha scelto un isolamento radicale. Rimangono nella mente di Emilio le parole che gli sono state dette quando i tamponi sono risultati negativi: “Lei è libero” ed il suo pensiero immediatamente successivo: “Libero di andare dove? Avevo addosso una paura infinita!” Prima di tornare ad una vita “normale” in cui poter frequentare persone, negozi, fare la spesa, è passato un altro mese. In questa fase si sono mescolate molte emozioni, la paura era accompagnata dalla sensazione di sentirsi come un appestato, difettoso, come se fosse colpevole per aver contratto il virus e per averlo potuto trasmettere. Anche la vergogna è stata presente e ha accompagnato molte delle fasi della malattia, associata al timore di poter essere allontanato e scansato dagli altri. Ci è voluto del tempo prima che Emilio accettas-

se di tornare in contatto con le altre persone, sentirle per telefono, via internet o vederle dal vivo. Le prime esperienze sono state difficili: “Quando gli amici mi chiamavano non riuscivo a parlare, mi veniva un nodo in gola e mi commuovevo, non riuscivo neanche a dire quello che avevo passato.”

Il racconto di Emilio è estremamente prezioso non solo perché ci permette di entrare in profondità nelle dinamiche psicologiche che accompagnano una situazione così delicata di malattia, come quella che si sta manifestando con il COVID-19, ma anche perché ci permette di mettere in evidenza le risorse che Emilio ha utilizzato e che possono essere estremamente efficaci e di supporto per tutti noi, nei contesti di malattia anche di così difficile gestione.

Risorse e strategie per affrontare le situazioni difficili

Tra le risorse che Emilio ha utilizzato c’è stata quella di parlare con uno psicologo. Poter raccontare la propria storia ed esprimere le emozioni che si provano è fondamentale per riuscire ad affrontarle e mettersi nella condizione di superare le difficoltà che ci sono state nella nostra vita. Uno specialista

può aiutarci a gestire i momenti di sospensione, in cui ci rendiamo conto che il nostro comportamento non è utile ma non riusciamo a modificarlo, e a trovare un comportamento alternativo da mettere in atto. Per Emilio è stato fondamentale essere spronato a tornare a frequentare le altre persone e riattivare la rete di risorse che già aveva nella sua vita ma che per paura e vergogna non riusciva più ad utilizzare. A volte, la condizione di malattia rovina i rapporti familiari e complica le nostre relazioni all’esterno del nucleo familiare. È bello potersi prendere cura di questi rapporti e percepire i membri della nostra famiglia e i nostri conoscenti più cari come una risorsa che va apprezzata e valorizzata. È, quindi, importantissimo non isolarsi dagli altri, possiamo essere obbligati ad un isolamento fisico ma questo non corrisponde per forza ad un isolamento affettivo e relazionale. Riconoscere l’accudimento dei nostri cari e gli sforzi che fanno per noi, ricominciare a frequentare le persone e confrontarsi con loro può essere un elemento di estrema importanza perché permette di condividere le esperienze e di sentirsi parte di un gruppo in cui spesso ritroviamo le nostre stesse sensazioni di paura, di disorientamento, di vergogna. Social e sistemi di collegamento via web, se usati bene, sono stati e possono continuare ad essere una risorsa per mantenersi in contatto e favorire occasioni di incontro e scambio profondo.

Alla domanda: “Cosa consiglierebbe a qualcuno nella sua stessa situazione?” Emilio risponde così: “Di non abbattersi e di non isolarsi, la peggior cosa è quando ti ritiri in te stesso, non hai più aiuto da nessuno, la mente va per la sua strada, hai sempre in mente le cose che stai passando e non pensi ad altre cose. Mentre invece se pensi ad altre cose, guardi la tv, parli con





qualcuno, apri il pensiero, la mente si concentra su altro.”

La possibilità di spostare la nostra attenzione da qualche altra parte può essere una risorsa importante se ben utilizzata. Per esempio, guardare un programma interessante alla televisione o accedere a dei corsi di formazione online, recuperare la propria creatività attraverso il gioco, il disegno, ascoltare la musica, leggere libri sono tutte strategie che hanno accompagnato molte persone durante l'isolamento e nei mesi successivi. Anche sperimentare qualcosa di nuovo, per esempio impegnarsi in cucina o prendersi cura della nostra casa, appassionarsi per un nuovo hobby o una nuova attività possono rappresentare un modo per aprire la nostra prospettiva mentale.

Un'altra possibilità estremamente positiva è quella di apprendere tecniche di rilassamento. Ne esistono di tanti tipi diversi e possono, tutte, essere utili strumenti per ristabilire un po' di benessere e di sollievo dal distress che caratterizza questo momento storico così intenso. Tra le più famose e diffuse ci sono Metodo Jacobson, le visualizzazio-

ni guidate, il rilassamento frazionato, il training autogeno, alcune forme di meditazione e così via. Tutte queste possono essere strumenti preziosi per recuperare un po' di senso di controllo sulla propria salute e possono aiutare a ottenere un po' di rilassamento anche in momenti estremamente difficili. Anche fare attività fisica o concedersi una passeggiata in mezzo alla natura può essere estremamente utile per alleggerire la percezione dello stress. Imparare ad ascoltare se stessi, prendere familiarità con l'osservazione del proprio corpo, sia in salute che in malattia, può rappresentare un'enorme risorsa.

Anche la "scrittura espressiva" può essere di aiuto, alla quale è stato dedicato un articolo alle pagine successive. Se usata correttamente, adattata alle fasi della malattia, può aiutare a superare forti emozioni riducendo i sintomi di ansia. Gli studi iniziano a dimostrare quanto possa essere efficace, non solo per far chiarezza ma anche per migliorare lo stato generale di salute favorendo l'efficienza e modificando in senso positivo gli atteggiamenti.

Tra le risorse utilizzate da Emilio

ce n'è un'altra, la preghiera. La preghiera lo ha accompagnato in tutto il periodo dell'ospedalizzazione ed anche nel ritorno a casa. Rappresenta un modo per coltivare la propria spiritualità e mettersi in contatto con le parti più profonde di noi, superare le paure e recuperare un senso più ampio di supporto e di salute.

In questi mesi ho assistito a tanta sofferenza e aiutato molte persone in difficoltà, ma ho anche riscoperto la capacità che l'essere umano ha di imparare dai momenti difficili della vita e di rimettersi in gioco trovando strategie alternative. Emilio è una di queste persone. Le risorse possono essere davvero moltissime, diverse e nuove per ognuno di noi. La nostra mente ha la capacità, anche di fronte a momenti traumatici come quelli che abbiamo attraversato e stiamo vivendo ancora ora, di uscirne rinforzata, più consapevole e matura. L'augurio è che ognuno possa trovare dentro di sé, e anche con il supporto, la condivisione e l'aiuto degli altri, tutte quelle strategie che consentono di attraversare i momenti di crisi e trasformarli in momenti di svolta. ■