

---

# Covid-19 e psicopandemia

**Autore:** Chiara Spatola

**Fonte:** Città Nuova

## Quali le conseguenze psicologiche di solitudine e isolamento?

Con il perdurare della pandemia, sono numerose le persone che hanno vissuto o vivono lunghi periodi di **quarantena e isolamento**. Spesso non si tratta soltanto di rimanere tra le mura domestiche, ma di separarsi dagli altri componenti del proprio nucleo familiare (come nel caso di persone positive che devono effettuare l'isolamento domiciliare). Per comprendere gli effetti di questa esperienza a livello psicologico è fondamentale prima di tutto riflettere su **cosa sia il contatto umano e cosa rappresenti nel percorso evolutivo della persona**. Fin dalle prime fasi della vita, il contatto pelle a pelle tra il neonato/a e chi si prende cura di lui/lei contribuisce alla creazione del **legame di attaccamento**, così importante per lo sviluppo affettivo e sociale della persona. Il contatto fisico, se sintonizzato con i bisogni e i comportamenti del/la bambino/a, lo/a aiuta a sentirsi protetto/a e al sicuro, e contribuisce a regolare i suoi stati emotivi. Questa importante funzione di regolazione degli affetti **non finisce con l'età infantile**, ma prosegue per tutto il corso della vita. Anche da adulti ci sentiamo rassicurati e protetti da un abbraccio, da un tocco amichevole sulla spalla, da **gesti di cura e tenerezza che coinvolgono il corpo**. La ricercatrice **Francie Moehring**, insieme ai suoi collaboratori, in un recente studio ha dimostrato cosa accade nel nostro cervello quando avviene un contatto umano amichevole come una carezza o un abbraccio: dalla pelle gli stimoli tattili raggiungono i nostri neuroni sensoriali, e grazie a questi segnali, viene rilasciata l'ossitocina, un ormone che tende a produrre uno **stato di fiducia**, di benessere e di connessione con l'altro. Questo meccanismo contribuisce, insieme ad altri, a spiegare come mai **il contatto fisico rappresenti un fattore protettivo dallo stress**, in tutte le fasi della vita, dalla primissima infanzia alla vecchiaia. Questo ci aiuta a comprendere perché **rimanere isolati per diversi giorni possa determinare sintomi d'ansia, sentimenti di solitudine**, sensazione di vuoto e tristezza fino a causare, in alcuni casi, manifestazioni depressive. Uno studio pubblicato sull'importante rivista scientifica *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* ha studiato gli effetti dell'isolamento sociale e della solitudine sulla salute mentale di **bambini e adolescenti**. Esso ha mostrato che più sono lunghi i periodi di isolamento, maggiore è il rischio di soffrire di problemi depressivi e di ansia. Inoltre questi effetti non sono transitori, ma **in molti casi si mantengono nel tempo**. È dunque opportuno alzare il livello d'attenzione, soprattutto se si pensa che lo stress psicologico, oltre a peggiorare la qualità di vita e delle relazioni, **indebolisce il sistema immunitario**, rendendo le persone più vulnerabili alle infezioni, e in generale alle malattie. L'allargarsi a macchia d'olio del disagio psicologico legato alla diffusione del COVID-19 e alle sue conseguenze ha portato a coniare il termine "**Psicopandemia**", un fenomeno che non è più possibile trascurare e che riguarda tutte le fasce d'età ed i ceti sociali, con un impatto certamente maggiore sulle persone più fragili, ma anche su chi non ha mai sofferto di disturbi psicologici. Quali sono dunque i fattori che possono contribuire a mitigare l'impatto psicologico dei periodi di isolamento? - Utilizzare questo tempo per fermarsi ed **entrare in contatto profondo con se stessi**, cercando di individuare quali sono le cose veramente importanti nella propria vita, le cose su cui si vuole focalizzare le proprie energie sia durante che dopo l'isolamento. - Da un punto di vista pratico, può essere molto utile **fare attività fisica**, basandosi su un ascolto attento del proprio corpo e dei suoi bisogni di movimento. Importante anche la possibilità di dedicarsi piccoli gesti di cura e di gentilezza verso se stessi. - Fondamentale, poi, **non invertire il ritmo sonno-veglia**, evitare le abbuffate di serie TV (il cosiddetto *binge watching*) ed in generale non eccedere con l'utilizzo di smartphone e PC. - Un altro strumento che può rivelarsi prezioso per affrontare i periodi di isolamento è la **meditazione**. Diversi studi sulla mindfulness hanno dimostrato quanto questa [pratica meditativa](#)

---

possa aiutare sia gli adulti che i bambini e gli adolescenti a prendersi cura del proprio benessere psicofisico. **Sintonizzare l'attenzione con il proprio respiro**, lasciando tutto il resto sullo sfondo, contribuisce a ristabilire l'equilibrio interiore, pur in presenza di vissuti difficili. La consapevolezza di sé, la capacità di osservare sensazioni, pensieri ed emozioni, **l'accettazione di ciò che si sta provando**, aiuta invece a connettersi in modo gentile e amorevole con sé stessi, cercando così di trovare strategie per alleviare il disagio e andare verso una maggiore vitalità. Infine, è importante ricordare che **la relazione è vitale per ogni essere umano**. Queste pause forzate, imposte dalla pandemia, possono dunque diventare un'opportunità per dare una nuova impronta ai propri rapporti. Come? Cercando di non rimanere in superficie, essendo capaci di **un ascolto profondo e una condivisione autentica** dei propri vissuti, senza la paura di mostrare la propria fragilità e di accogliere quella dell'altro.