Covid-19:
costruire la resilienza individuale ai tempi delle politiche di contenimento

Di Sara Palermo*

(…)

In psicologia, la *resilienza* definisce la capacità degli individui di riuscire ad affrontare gli eventi stressanti/traumatici, riorganizzando al contempo in maniera positiva la propria vita dinanzi alle difficoltà.

Si tratta, quindi, della capacità individuale di adattamento alle avversità, capacità che consente un miglior controllo dei propri impulsi, la regolazione delle emozioni e una migliore flessibilità cognitiva in relazione alla domanda contestuale.

Come ben evidenziato da Gang Wu e collaboratori (***Frontiers in Behavioral Neuroscience***, 2015), eventi di vita stressanti, traumatici e cronici possono avere un impatto sostanziale sulla plasticità e funzionalità cerebrale, portando allo sviluppo di disturbi post-traumatici da stress, depressione e altri disturbi psichiatrici.

Tuttavia, la maggior parte degli individui non sviluppa nessuno di questi disturbi proprio grazie alla resilienza.

Gli scienziati si sono quindi concentrati sui i fattori genetici, epigenetici, di sviluppo, psicosociali e neurochimici da considerarsi contribuenti essenziali allo sviluppo della resilienza.

I circuiti neurali della ricompensa (via mesolimbica della dopamina) e della paura (via talamo-amigdala-corteccia associativa) ricoprono un ruolo critico nell'attuazione di atteggiamenti resilienti e di risposte sociali adattive allo stress.

Studi di neuroimaging funzionale hanno, inoltre, identificato interazioni tra più regioni cerebrali, tra cui la corteccia prefrontale, l'amigdala, il nucleo accumbens, coinvolte nella regolazione delle risposte psicobiologiche adattive allo stress e alle avversità.

Dal punto di vista psicologico, i principali fattori contribuenti alla resilienza sembrerebbero essere: consapevolezza di sé, autostima e fiducia in sé stessi, ottimismo realistico, capacità di regolazione delle emozioni e di (ri)valutazione cognitiva, capacità di coping attivo, elevato funzionamento intellettivo, motivazione, capacità di pianificazione e di assunzione del rischio, fiducia nel prossimo e attaccamento sicuro, elevate competenze sociali ed estesa rete affettivo-relazionale, altruismo e generosità, credo religioso in grado di dare significato alla vita, senso della morale, senso dell'ironia e pensiero positivo.

La resilienza si basa pertanto su quella che potremmo definire *robustezza psicologica* (hardiness), caratterizzata secondo Cantoni (2014) da tre elementi fondamentali:

- **Impegno,** ovvero la tendenza a lasciarsi coinvolgere e a definire obiettivi significativi facilitando una visione positiva di ciò che si affronta (permette quindi di mantenere l'ottimismo e l'autostima),
- **Locus of control interno**, ovvero un atteggiamento mentale grazie al quale la presa di decisioni, le proprie azioni ed i risultati che ne derivano vengono riferiti al sé e non attribuiti all'esterno (permette quindi di non sentirsi in balia delle situazioni);
- **Gusto per le sfide**, ossia la predisposizione ad accettare i cambiamenti non vivendoli come problematici ma come incentivi ed opportunità di crescita.

Conoscere le componenti neurobiologiche e psicologiche costitutive la resilienza permette di individuare migliori approcci alla prevenzione e al trattamento dei disturbi legati allo stress.

Soprattutto permette a ciascuno di noi di garantirsi la "tenuta psicologica" e costruirsi "un profilo psicologico resiliente allo stress".

È sugli elementi fin qui esposti che si ritiene, pertanto, opportuno proporre un elenco ragionato di azioni che possono favorire la resilienza individuale per far fronte alla quarantena e all'isolamento:

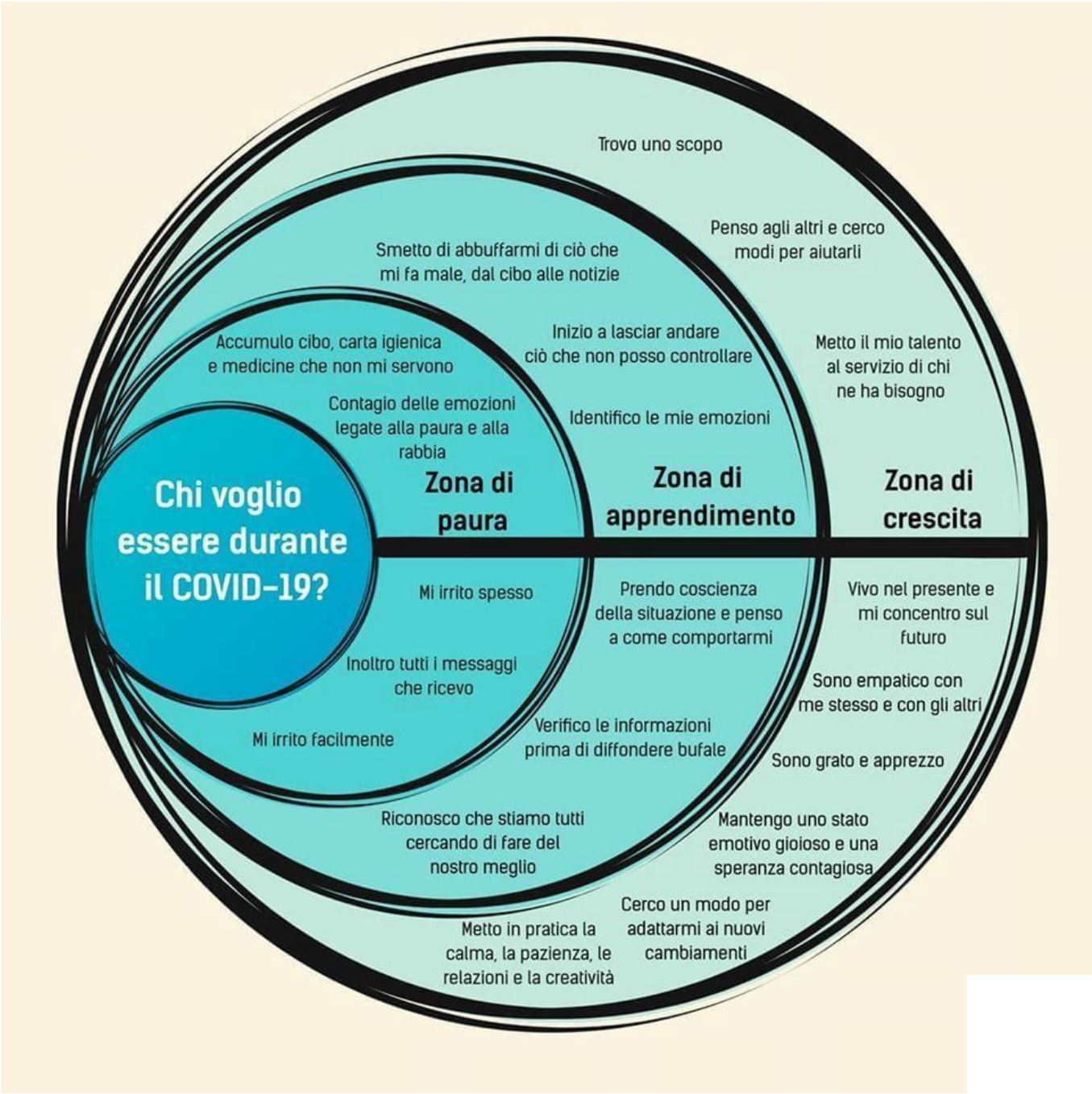
- **Informati correttamente ma non inseguire le notizie sulla pandemia a tutti i costi**. Distraiti ogni tanto: un eccesso di notizie negative, mal gestite ed in assenza di contradditorio ingenera ansia, paura e distress.
- **Vieni a patti con l'assenza di certezze e soluzioni definitive immediate**: non tollerare l'incertezza è un elemento comune ad ansia, depressione, disturbo ossessivo compulsivo. Allenarsi alla frustrazione del non sapere, del "salto nel buio" permette di affrontare in modo più efficace tutti quei pensieri e quelle emozioni che ci distruggono dentro, che creano un malessere interno. Questo permetterà inoltre di procrastinare la ricerca di aggiornamenti continui e nuove informazioni sullo stato della pandemia.
- **Affronta il paradosso dell'ansia**: l'ansia aumenta proporzionalmente a quanto si cerca di liberarsene. O come diceva Carl Jung: "Quello a cui ti opponi, resiste". Lascia che i tuoi pensieri, i tuoi sentimenti e le tue sensazioni talvolta ti investano. Paradossalmente, questo porterà a una minore ansia nel tempo.
- **Non cadere nel tranello dell'ansia esistenziale**. Le minacce alla salute scatenano la paura che sta alla base di tutte le paure: la paura della morte. Di fronte ad eventi come la pandemia in atto, rischi di essere consumato/a dall'ansia a causa di un'attenzione ossessiva nei confronti di qualsiasi segno possibile di malattia.
- **Affronta le tue paure e condividile**: nascondersi dalla paura peggiora le cose.

- **Non negare il momento di difficoltà, guarda chiaramente il mondo ma credi nelle tue capacità.**
- **Dai prova di dirittura morale**: onestà e rettitudine contribuiscono alla stima di sé, al benessere psicologico, ad una società più integra e giusta.
- **Sentiti responsabile**: medici ed infermieri, operatori sociosanitari, Forze dell'Ordine, Esercito sono sul campo H24 ma tutti noi possiamo contribuire al contenimento e alla risoluzione di questa emergenza. Segui pertanto scrupolosamente le direttive da parte degli organi competenti.
- **Mantieni i contatti, dai e ricevi supporto sociale**: le relazioni sociali e il prodigarsi per gli altri sono fondamentali elementi di promozione della salute mentale.
- **Prendi esempio**: osserva modelli di comportamento positivo, comprendine i punti di forza e mettili in atto.
- **Tieni in vita la tua spiritualità, pratica la meditazione, contempla il bello ed il buono intorno a te**.
- **Mantieni l'igiene ed il decoro personale, stabilisci una routine quotidiana**.
- **Alimentati in modo sano e pratica attività fisica**: una nutrizione corretta fortifica le difese immunitarie e il funzionamento dei sistemi d'organo; l'esercizio fisico adatta il tuo corpo allo stress e ha una importante azione antidepressiva.
- **Potenzia le tue abilità cognitive**. Sii curioso/a, dedicati alla lettura, allo studio, porta avanti i tuoi hobbies e cercane di nuovi, dedicati a quelle attività che rimandi da sempre per mancanza di tempo: stimola le funzioni cognitive ed un "cervello allenato" ti fornirà soluzioni quando ne hai più bisogno.
- Esistono diversi modi per far fronte alle situazioni: sii determinato e prudente ma **non dimenticare di ridere**. È scientificamente dimostrato che la risata migliora il sistema immunitario, riduce lo stress ed il rischio di malattie cardiovascolari, riduce la pressione sanguigna, migliora l'afflusso di ossigeno e la capacità polmonare, ha effetto antidepressivo e antidolorifico naturale. Ma soprattutto ci lega agli altri ed è contagiosa (dà sollievo a noi e a chi ci circonda)
- **Dai un significato alle giornate e ripercorri quanto di positivo vi è stato** (non importa se tanto o poco): questo contribuisce al benessere psicologico.
- **Cerca un aiuto professionale se ne hai bisogno**. Persone particolarmente vulnerabili, potrebbero non sopportare le misure di contenimento e isolamento. Di conseguenza, potrebbero sperimentare ansia, panico, depressione e ritiro sociale in misura tale da renderle disfunzionali nel quotidiano, incapaci di gestire la situazione, prendersi cura di sé e degli altri. Se questo è il tuo caso, ti preghiamo di chiedere aiuto al tuo medico o ad un professionista della salute mentale.

Dare seguito a queste strategie può fare molto per aumentare il benessere psicologico, promuovere la resilienza e la salute individuale.

In definitiva, possono consentire di superare in modo efficace la crisi che stiamo affrontando.

***M. Sc. in Clinical Psychology and Ph.D. in Experimental Neuroscience**
PostDoctoral Research Fellow
Assistant Specialty Chief Editor for Frontiers in Psychology – Neuropsychology



Fonte immagine: Casa per la Pace - Milano