

Covid, un virus trasversale Anche la psiche ne risente

Psicologia. Lo psicologo interviene con un'attività di sostegno che può proseguire durante la riabilitazione, favorendo un atteggiamento positivo

Dopo quasi due anni dall'inizio della pandemia da Covid-19, osserviamo il forte impatto che questa condizione ha avuto sulla qualità della vita di chi ne è stato colpito e dei suoi familiari. Lo spiega la Dott.ssa Valeria Perego, psicologa e psicoterapeuta che collabora con Politerapica di Seriate. Un grosso numero di persone colpite dal virus riporta manifestazioni cliniche che non si esauriscono nella fase acuta della malattia ma perdurano nel tempo. Questo ha impedito a molti di tornare ad un completo stato di salute, intesa come condizione di benessere fisico, psicologico e relazionale.

Condizione clinica da curare

Questa condizione, definita Sindrome Long-Covid, è stata riconosciuta come una condizione clinica a sé stante che necessita di essere curata. I suoi sintomi sono diversi e possono manifestarsi in modo isolato o combinato tra loro. Possono presentarsi in modo transitorio, evolvere nel tempo o comparire in modo intermittente, fino ad essere invece quotidiani e costanti. Più grave è stata la manifestazione dell'infezione, più i sintomi del Long Covid sono perdurati nel tempo. Tra i sintomi fisici ci sono fatica, stanchezza, difficoltà respiratoria e dolori. Insieme ai sintomi fisici ci sono quelli di sofferenza della sfera psicologica: depressione, ansia, attacchi di panico, insonnia, disturbi alimentari. Questi, peraltro, possono essere a loro volta causa o con-causa di disturbi fisici. L'impatto psicologico per le persone che hanno avuto il Covid-19 è forte durante la malattia ma rimane importante anche dopo. I sintomi che lo caratterizzano, in alcuni casi, definiscono un vero e proprio disturbo post traumatico da stress. Non si può quindi pensare al recupero di uno stato di completo

benessere senza intervenire anche sulla sfera psicologica ed emotiva.

Presa in carico multidisciplinare

Il trattamento della Sindrome Long-Covid deve essere multidisciplinare e prevedere la collaborazione tra diversi specialisti sia per l'aspetto valutativo che riabilitativo. Pensiamo al coinvolgimento di pneumologo, cardiologo, dietologo, fisiatra e dei terapisti che hanno in carico la riabilitazione fisica oltre a quella logopedica. E dell'équipe deve fare parte lo psicologo. A questi professionisti, insieme, è affidato il compito di impostare il percorso di recupero e riabilitazione, di eseguirlo e di monitorarlo. Nel percorso è importante la collaborazione con il medico di base.

Il compito dello psicologo

Nella parte terapeutica, lo psicologo interviene con attività di sostegno, spiega la professionista di Politerapica. Questa può proseguire per tutta la riabilitazione, favorendo un atteggiamento attivo e positivo del paziente. Gli scopi sono di ridurre lo stress emotivo e affrontare stati ansiosi o depressivi. Aiuta a superare l'isolamento sociale e i disagi relazionali che le persone hanno sperimentato durante la malattia e che perdurano in seguito. Il supporto psicologico è uno strumento utile alla persona che ha vissuto la malattia e ai suoi familiari.

Sofferenza per chi non c'è più

Non dimentichiamo, aggiunge la Dott.ssa Perego, il tema dell'elaborazione del lutto che ha colpito molti, malati e non. In diverse situazioni non è stato possibile congedarsi dai propri cari o poter assistere al loro funerale. Questo ha determinato una condizione di ulteriore sofferenza che sta emergendo a posteriori e avrà conseguenze nel lungo termine.



Il Covid ha lasciato segni pesanti anche nella psiche SAM MOQADAM



Valeria Perego

Lo stress da Pandemia

Viviamo ancora in un tempo di restrizioni. Seguire con attenzione i comportamenti di prevenzione al contagio determina una condizione di stanchezza mentale definita "stress da Pandemia", una vera e propria sindrome causata dalla situazione di continua emergenza.

Le restrizioni alimentano la paura di uscire di casa e di esporsi a possibili minacce. L'isolamento sociale e l'incertezza comportano un peso emotivo ulteriore. Questa condizione, se non individuata per tempo, rischia di diventare cronica. Alcuni dei sintomi sono: ansia, agitazione, sbalzi di umore, rabbia, tristezza, rassegnazione, fino alla negazione del problema o al rifiuto delle regole. A questi si aggiungono i disturbi dell'alimentazione e del sonno. Dedicarsi ad attività piacevoli e rilassanti che prevedano la possibilità di stare all'aria aperta sono un buon modo di affrontare e combattere lo stress. È utile anche limitare l'esposizione eccessiva ai notiziari che fanno aumentare i livelli di preoccupazione. Quando gestire lo stress da soli diventa troppo oneroso è meglio rivolgersi ad un professionista.