



# PANDEMIA, SINDEMIA E RESILIENZA ALLO STRESS

NEWSLETTER BY THE ORIGINAL TEAM

MARZO 2021 • DOTT.SSA STEFANIA ORIO • PSICOLOGA CLINICA E SPORTIVA

## CONTENUTI

—————  
PANDEMIA E STRESS  
—————

SINDEMIA  
—————

RACCOMANDAZIONI PER LA  
RESILIENZA MENTALE



La **pandemia** da COVID-19 è ancora oggi, a distanza di un anno, un'emergenza sanitaria pubblica globale con gravi conseguenze per la vita delle persone sul fronte della salute (fisica e mentale) e della prospettiva per il futuro. Concentrati a contenere la diffusione del coronavirus SARS-COV-2 le maggiori attenzioni si sono poste nella definizione di misure restrittive di tutti quei comportamenti potenziali fonti di rischio di contagio. Poca, per non dire nulla, è stata l'attenzione verso il potenziamento delle nostre fonti di protezione dal contagio. In altre parole siamo stati obbligati a indossare mascherine e guanti, a disinfettare mani e superfici in modo ossessivo e continuativo, a isolarci e distanziarci dal resto del mondo, affetti inclusi, per proteggerci dalla minaccia, ma nessuna misura ad imporre attività fisica, dieta sana e prevenzione all'uso di alcol, fumo e psicofarmaci per potenziare la nostra capacità di fronteggiare la minaccia; nessuna vera campagna di promozione della resilienza per la gestione dello stress.

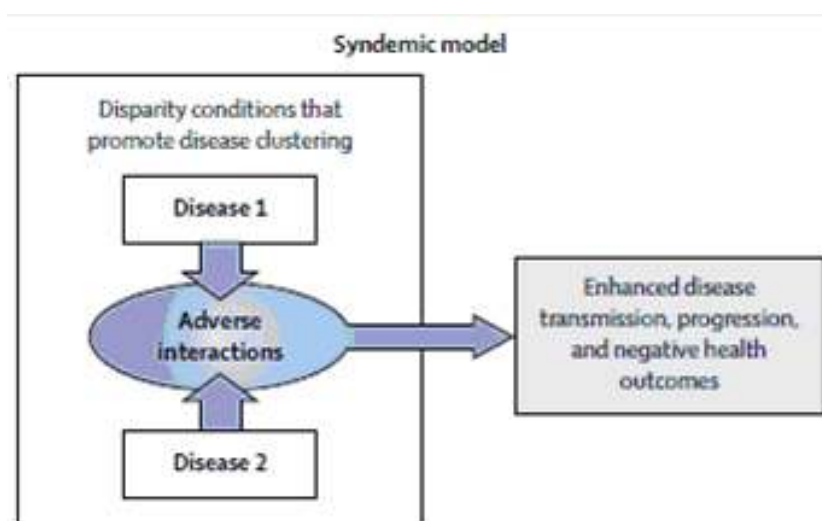


In un articolo pubblicato a maggio 2020 nell'European Neuropsychopharmacology, Christiaan H. Vinkers et al. discutono dell'importanza della resilienza a livello individuale e sociale, definendo la resilienza "fondamentale per far fronte allo stress e vitale per rimanere in equilibrio". I due termini stress e resilienza, abusati nel loro utilizzo, risultano oggi paradossalmente quasi svuotati di significato. Cercherò quindi di fare un po' di chiarezza, per aiutare in una maggiore comprensione e presa di consapevolezza dei due fenomeni.

Lo **stress** viene definito da Selye (1936, 1976) come una "reazione fisiologica aspecifica a qualunque richiesta proveniente dall'ambiente", reazione alla base della capacità di adattamento e di sopravvivenza dell'individuo. Reazione fisiologica aspecifica significa che non è possibile ricondurre una specifica causa ad uno specifico sintomo e questo complica non poco. Selye ci dice che una certa dose di pressione dall'esterno può essere positiva e motivante e spingerci ad attivarci e a dare il massimo (pensiamo ad esempio alla tensione durante una gara o all'emozione prima di un evento importante). Quando la pressione diventa intensa e prolungata, rischia però di essere nociva per la salute fisica e psichica dell'individuo. Per farci capire meglio, Selye ha distinto in tre fasi l'adattamento dell'organismo ad un fattore stressante, detto anche stressor. La prima è la **fase di allarme**, in cui l'organismo percepisce la minaccia e si prepara ad affrontarla: aumenta lo stato di allerta generale (pronti all'attacco o alla fuga) con modificazioni degli organi di senso, del battito cardiaco, dei sistemi respiratorio e digestivo e della tensione muscolare. Viene stimolata la produzione di sostanze chimiche funzionali ad aumentare l'apporto di energia (adrenalina), sedare il dolore (cortisone), trasformare il cibo in energia (ormoni corticosurrenali). Quando l'organismo non riesce a neutralizzare o eliminare lo stressor, passa alla **fase di resistenza**, in cui continua a fornire minerali ed ormoni necessari a mantenere lo sforzo in eccesso nella speranza di fronteggiare il fattore stressante. Ad un certo punto, però, l'organismo non ha più energie per resistere di fronte all'esposizione prolungata o eccessivamente intensa del fattore stressante ed entra nella **fase di esaurimento**. In questa fase il sistema fisiologico è scarico e il sistema immunitario indebolito; l'organismo è maggiormente vulnerabile a malattie fisiche e psichiche. Nelle situazioni peggiori va incontro a esaurimento fisico e mentale.

Appare chiaro quindi come sia fondamentale con una pandemia in corso rinforzare la capacità di far fronte allo stress e quindi prevenire l'indebolimento del sistema immunitario e l'eventuale maggiore vulnerabilità alla malattia, aumentando la resistenza ma non solo. In questo contesto di prevenzione e rinforzo delle proprie risorse che entrano in gioco due concetti quello di **coping** e quello di **resilienza**. Il termine di coping, più tecnico, è prevalentemente utilizzato per definire le strategie di fronteggiamento dello stress, cioè i comportamenti in grado di facilitare o meno il nostro adattamento alla situazione stressante o di difficoltà. Il termine resilienza è utilizzato in senso più vasto ad indicare la resistenza psicologica di fronte ad eventi di vita difficili o traumatici. Pietro Trabucchi nel suo libro "Resisto dunque sono" ci ricorda che il termine resilienza è mutuato dalla metallurgia, dove viene usato per indicare la capacità di un metallo di resistere alle forze che vi vengono applicate. Ma non solo. Etimologicamente resilienza deriva dal latino "resalio", usato per connotare il gesto di risalire sull'imbarcazione capovolta dalla forza del mare. Trabucchi usa lo sport come metafora della vita, perché "il mondo dello sport", dice, "estremizza lo stress" e propone la sua personale definizione di resilienza come "la capacità di persistere a perseguire obiettivi sfidanti, fronteggiando in maniera efficace le difficoltà e gli eventi negativi che si incontreranno sul cammino". Vale soffermarsi a questo punto su una considerazione condivisa da tutti gli studiosi dello stress: la sensibilità allo stress è variabile sia tra le persone che all'interno della vita della stessa persona. Non solo due individui possono reagire in modo diverso ad una stessa richiesta dell'ambiente, ma anche uno stesso individuo può reagire ad una stessa richiesta in modo diverso, in momenti diversi della sua vita. Basta pensare a come noi stessi abbiamo reagito al primo lockdown e poi al secondo; e come tra le persone a noi vicine le reazioni siano state le più disparate. Citando Epitteto: "La gente non è disturbata dalle cose in sé, ma dall'opinione che ha di esse."

Il recente congresso nazionale della Società Italiana di NeuroPsicoFarmacologia si è parlato della pandemia Covid-19 come della "tempesta perfetta", per i suoi effetti sulla salute, le abitudini sociali e l'economia mondiale, definendola una **sindemia** e riprendendo l'articolo "COVID-19 is not a pandemic" di Richard Horton, pubblicato su The Lancet il 26 settembre. Horton scriveva "Poiché il mondo si avvicina a 1 milione di morti per COVID-19, dobbiamo affrontare il fatto che stiamo adottando un approccio troppo ristretto per gestire questo focolaio di un nuovo coronavirus. Abbiamo visto la causa di questa crisi come una malattia infettiva. Tutti i nostri interventi si sono concentrati sul taglio delle linee di trasmissione virale, controllando così la diffusione del patogeno. [...] Ma ciò che abbiamo imparato finora ci dice che la storia di COVID-19 non è così semplice. Due categorie di malattie interagiscono all'interno di popolazioni specifiche: l'infezione con la sindrome respiratoria acuta grave coronavirus 2 (SARS-CoV-2) e una serie di malattie non trasmissibili (NCD), ipertensione, obesità, diabete, malattie cardiovascolari e respiratorie croniche e cancro. Queste condizioni si raggruppano all'interno dei gruppi sociali secondo modelli di disuguaglianza profondamente radicati nelle nostre società. L'aggregazione di queste malattie su uno sfondo di disparità sociale ed economica esacerba gli effetti negativi di ogni singola malattia." COVID-19 non è una pandemia, è una sindemia. "Le sindemie -spiega Horton- sono caratterizzate da interazioni biologiche e sociali tra condizioni e stati, interazioni che aumentano la suscettibilità di una persona a danneggiare o peggiorare il proprio stato di salute. Affrontare COVID-19 significa affrontare ipertensione, obesità, diabete, malattie cardiovascolari e respiratorie croniche e cancro. Il risultato più importante di vedere COVID-19 come una sindemia è sottolineare le sue origini sociali." Horton conclude invitando quindi ad una soluzione sociale, piuttosto che puramente biomedica. "Non importa -dice- quanto sia efficace un trattamento o sia protettivo un vaccino, la ricerca di una soluzione puramente biomedica al COVID-19 fallirà." Abbracciando la prospettiva di Horton, valutiamo il ruolo della resilienza individuale e sociale e quanto le prassi legate ad un corretto stile di vita possano essere di aiuto nell'affrontare la pandemia e le sue conseguenze socio-economiche. I dati sull'impatto della pandemia sulla salute mentale sono allarmanti. A maggio 2020 Vinkers et al. assicuravano che angoscia e ansia sono reazioni normali a una situazione tanto minacciosa e imprevedibile quanto la pandemia di coronavirus e che le possibili reazioni legate allo stress in risposta alla pandemia potevano includere cambiamenti nella concentrazione, irritabilità, ansia, insonnia, ridotta produttività e conflitti interpersonali. Era chiaro anche che la gravità dei sintomi sarebbe dipesa almeno in parte dalla durata e dall'estensione della quarantena, dai sentimenti di solitudine, dalla paura di essere infettati, da informazioni (in) adeguate e dallo stigma (Brooks et al., 2020). Oggi abbiamo questi dati: metà delle persone contagiate manifesta disturbi psichiatrici con un'incidenza del 42% di ansia o insonnia, del 28% di disturbo post-traumatico da stress e del 20% di disturbo ossessivo-compulsivo; inoltre il 32% di chi è venuto in contatto col virus sviluppa sintomi depressivi, un'incidenza fino a cinque volte più alta rispetto alla popolazione generale. Tra i familiari dei circa 86.000 pazienti deceduti, almeno il 10% andrà incontro a depressione entro un anno. A questi bisognerà aggiungere - in un'ottica sindemica - gli effetti della crisi economica provocata dalla pandemia che incrementerà a sua volta il disagio mentale nelle fasce più colpite con anche un aumento del rischio suicidario. Le misure di quarantena, infine, seppur proteggano dalla diffusione del coronavirus, comportano isolamento e solitudine che infliggono un forte stress psicosociale e possono innescare o esacerbare la malattia mentale in soggetti che ne soffrono. (Vahia et al., 2020).



Quali sono quindi le raccomandazioni per aumentare la resilienza mentale in grado di aiutare ad affrontare la pandemia? Quali le azioni che ognuno può cercare di mettere in atto per proteggere se stesso e la sua comunità?

### **Promuovere la connessione sociale.**

Numerose ricerche dimostrano che il supporto sociale, inteso come presenza di relazioni positive, caratterizzate da rispetto, dovere, fiducia (Graen e Uhl-Bien, 1995) e sostegno, è il grado di attenuare gli effetti generati dagli stressors e di conseguenza in grado di proteggere l'individuo da questi effetti negativi (Beehr, Jex, Stacy e Murray, 2000). Nel primo lockdown abbiamo sperimentato ogni forma di comunicazione virtuale possibile, abbiamo cercato un modo per stare uniti. Oggi facciamo più fatica e stiamo rilevando comportamenti di isolamento volontario spesso dovuti alla noia, alla stanchezza e alla mancanza di prospettiva. E' importante invece riprendere il contatto sociale e riuscire a goderne.

### **Pianificare le attività quotidiane di routine (Kalisch et al., 2017) e darsi degli obiettivi:**

Parlando di resilienza, Trabucchi sottolinea come il senso del controllo sia uno dei fattori chiave della resistenza psicologica. Vale a dire che se abbiamo la percezione di poter controllare gli eventi che ci accadono, gli stessi eventi sono vissuti come meno frustranti e quindi il loro impatto sulla salute è meno dannoso. Inoltre se riusciamo a darci degli obiettivi, anche se modificati rispetto a quelli prima della pandemia, saremo in grado di motivarci, di impegnarci e di valutare la nostra capacità di riuscita. Questi aspetti rappresentano elementi cardine della personalità resiliente: impegno, motivazione e autoefficacia.

**Promuovere la cura di sé** (Kalisch et al., 2017). La cura di sé abbraccia molteplici aspetti dell'individuo, tra cui la cura del corpo; l'adesione ad una corretta alimentazione; l'eliminazione o riduzione del consumo di alcol e sigarette; la pratica di regolare attività fisica. Diverse ricerche hanno evidenziato che **l'attività fisica regolare** ha effetto nel ridurre i livelli alti di tensione, di elevare e stabilizzare l'umore e ridurre lo stress, facilitare il sonno e di aumentare l'autostima. Aumentando la produzione di endorfine, l'attività fisica è in grado di fungere da calmante naturale producendo sensazioni di piacere e riducendo gli effetti dello stress sull'organismo. Studi sulle ossa del genetista G. Karsenty hanno, inoltre, portato alla scoperta che anche l'osso è un organo endocrino e rilascia un ormone chiamato "osteocalcina". L'esercizio fisico vigoroso, aumentando la massa ossea, aumenta anche la produzione di osteocalcina. L'osteocalcina, una volta raggiunto il cervello, è in grado di promuovere la memoria spaziale e l'apprendimento e influire nella produzione di sostanze che sono implicate nell'attivazione dei centri del piacere (dopamina) e nell'innalzamento del tono umore (serotonina, sostanza presente nei farmaci antidepressivi e prodotta dal nostro organismo naturalmente). Alla luce di questi dati, fa molto riflettere la scelta della chiusura delle palestre e della poca attenzione data all'attività fisica e allo sport per contenere il virus.

### **Cambiare la valutazione cognitiva degli eventi.**

Questo è sicuramente l'aspetto più complesso. Abbiamo visto come sia la modalità di percezione di un evento a determinarne l'effetto sulla salute. Allora cambiare il filtro con cui leggiamo l'evento può esserci di aiuto per capire come poter prendere in mano la situazione e trovare soluzioni possibili, strategie di fronteggiamento (coping). Una persona in preda ad un umore depresso, ansioso o in panico raramente è in grado di trovare soluzioni a ciò che la tormenta, non perché non ve ne siano, ma perché non è in grado di analizzare con lucidità gli eventi e di pensare alle alternative possibili. Credere che gli eventi non siano controllabili in alcun modo ci adagia ad uno stato di immobilità che non attiva né motiva l'individuo alle ricerche di soluzioni. Per questo quest'ultima raccomandazione si presenta come la prima strategia da applicare, poiché da essa poi le altre strade saranno percorribili più agilmente.

# PANDEMIA, SINDEMIA E RESILIENZA ALLO STRESS

Horton, R., Offline: Covid-19 is not a pandemic, The Lancet (26/09/2020)

Kandel E.R., La mente alterata, Raffaello Cortina Ed. (2018)

Soresi, E., Il cervello anarchico, Ed. UTET (2017)

Trabucchi, P., Resisto dunque sono, Ed. Il Corbaccio (2007)

Vinkers, Christiaan H. et al., Stress resilience during the coronavirus pandemic, European Neuropsychopharmacology (2020) 35, 12-16



## STEFANIA ORIO

Psicologa Clinica e Sportiva socio della Ass. Psicologi dello Sport e cestista, mi occupo di valutazione e potenziamento della resistenza psicologica e di gestione dell'emotività dell'atleta; percorsi di Mental Training per atleti e squadre e interventi per il miglioramento della relazione allenatore - atleta, sia per sport di squadra che individuali.



[WWW.STEFANIAORIOPSIKOLOGIA.IT](http://WWW.STEFANIAORIOPSIKOLOGIA.IT)

Recapito  
347 087 1926

e-mail  
[info@stefaniaoriopsicologia.it](mailto:info@stefaniaoriopsicologia.it)