



La buona medicina

Da necessità virtù
come difendersi dal COVID-19 e diventare migliori



PANDEMIC FATIGUE

Tra apatia e ribellione



Negli anni '30 il medico Hans Selye fece un esperimento per valutare le risposte fisiologiche agli eventi stressanti e le conseguenze di queste sulla salute. Sottopose dei topi da laboratorio ad una serie di fonti di **stress** come calore, gelo, traumi, infezioni per un periodo di tempo prolungato, studiandone la reazione. I topi svilupparono una particolare risposta che definì **Sindrome Generale di Adattamento**, caratterizzata da tre stadi indipendentemente dalla fonte di stress. In particolare vi è una **fase iniziale di allarme**, in cui il corpo reagisce alla minaccia mobilitando le proprie risorse; successivamente vi è una **fase di resistenza** in cui il corpo si adatta al suo stato di attivazione e prova a fronteggiare le fonti di stress finché ha risorse disponibili; infine, se protratto per troppo tempo, si entra nella **fase di esaurimento** in cui la resistenza del fisico si estingue portando a maggiore suscettibilità, infezioni, invecchiamento e danni al corpo. Lo stesso succede a livello psicologico. All'inizio della pandemia, la paura era l'emozione dominante, in quanto si era in una condizione ignota e di minaccia. Una fase iniziale di allarme ha attivato il proprio sistema di adattamento mentale e fisico, sviluppando **resilienza e risposte sociali di adattamento**. Inoltre ha rafforzato un senso di comunità per fronteggiare quello che era vissuto e definito un nemico comune. **Oggi la situazione è ben diversa, perché dopo questo lungo periodo pandemico e dopo le ultime norme restrittive, l'organismo e la mente reagiscono all'emergenza con fatica.** È una condizione fisica e psicologica definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come *Pandemic fatigue*, una sindrome comportamentale causata dalla situazione prolungata del Covid e da tutti i cambiamenti radicali che essa ha determinato; tra questi più di tutti il **distanziamento sociale**. Questa sindrome da esposizione prolungata allo stress colpisce gran parte della popolazione europea e del mondo coinvolto dalla pandemia. Si manifesta con un **senso di affaticamento, di tristezza, di irrequietezza, di sfinitimento, di demotivazione** che porta, oltre al forte disagio personale, ad una riduzione del rispetto delle norme e dei comportamenti preventivi raccomandati. Questo deriva da un **abbassamento della percezione della soglia del rischio** in quanto ci si abitua maggiormente al virus e la minaccia percepita è minore. Inoltre aumentano la voglia di mantenere o recuperare la propria libertà e l'indisponibilità ad accettare le restrizioni dettate dalla pandemia. Per fronteggiare questa situazione l'OMS ha pubblicato il documento dal titolo *Pandemic fatigue. Reinvigorating the public to prevent Covid-19* in cui propone diverse strategie e linee guida. In particolare evidenzia l'importanza del sostegno pubblico da un punto di vista sociale, psicologico ed economico finalizzato a non far sentire soli gli individui di fronte e al protrarsi del disagio. Promuove la realizzazione di progetti di comunicazione per il **coinvolgimento, la conoscenza e la condivisione delle scelte e delle strategie di gestione dell'emergenza**. È necessario accogliere e far sentire comprese le persone nella loro specifica situazione, coinvolgendole nelle soluzioni, evidenziando il **ruolo che i singoli possono assumere per il benessere dell'intera comunità** ed evitando la crescita di sentimenti di rabbia e malcontento. E' necessario permettere alle persone di vivere le proprie vite e la propria quotidianità in sicurezza, riducendo i rischi, ma far sentire le persone riconosciute nell'affrontare le esperienze di disagio e la stanchezza derivante dalle difficoltà. E' necessario favorire la **crescita della resilienza** alleviando le difficoltà della popolazione attraverso un sostegno economico, sociale, emotivo e culturale continuo. Inoltre, a livello personale è importante mantenere una routine ben precisa, con momenti di impegno alternati ad attimi in cui coltivare le proprie passioni e **stimolare la propria creatività** e mantenersi attivi anche a livello fisico. Infine, grazie alla tecnologia di cui possiamo usufruire è molto importante conservare la socialità, curando le proprie relazioni con amici, familiari, colleghi anche a distanza. **Mai come in questo momento viene colpito uno degli aspetti fondamentali dell'essere umano, il suo essere un animale sociale.** Dopo tutto questo non aspettiamoci che siano solo le istituzioni a farsi interpreti e garanti del nostro benessere e forse neppure della nostra sopravvivenza. **Saranno i singoli uomini e noi con loro a determinare con le nostre buone pratiche il nostro futuro.**

Dott. Walter Comello