

# CORONAVIRUS

## Distanziamento sociale

### Gli effetti collaterali

Intervista a Franco Spinogatti (Direttore UO di Psichiatria di Cremona)

«Le conseguenze più comuni sono insicurezza, preoccupazione, noia e paura»

**L'EDITORIALE****LA FATICA DEI SANITARI TRACCIATA PROFONDA NELLA STORIA**

di GIUSEPPE ROSSI



■ A poco più di un mese da quando è iniziata l'emergenza sanitaria, posso dire che gli Ospedali di Cremona e Oglio Po, i Servizi territoriali, hanno saputo riorganizzarsi a tempo di record all'interno di un contesto critico e in costante evoluzione. Una grande prova, sotto tutti i punti di vista. Stiamo vivendo un accadimento importante a livello globale, qualcosa che non era mai successo prima. Il fatto contingente e positivo è che non siamo soli, sin dai primi giorni abbiamo lavorato in rete, all'interno di un Sistema Sanitario Regionale e Nazionale solido, che sta rispondendo con concretezza. Ai sanitari e a tutto il personale desidero rivolgere un ringraziamento senza confini. La loro fatica, l'instancabile dedizione stanno lasciando una traccia profonda nella storia del nostro tempo.

■ A domanda risponde Franco Spinogatti (Direttore UO di Psichiatria di Cremona)

A un mese dall'inizio dell'emergenza sanitaria la nostra vita sociale è profondamente cambiata. Le restrizioni della libertà di movimento, l'impossibilità di manifestare l'affettività nei modi consueti (strette di mano, baci, abbracci). Cosa ci sta accadendo?

«L'infezione virale ha creato un repentino e radicale cambiamento nella vita di tutti e non ha risparmiato nulla, dall'affettività al lavoro, dai rapporti sociali al bilancio economico. I meccanismi di adattamento che tutti mettiamo in atto per fronteggiare i cambiamenti non sono bastati e quindi scattano le manifestazioni di disagio emotivo. Ci sono poi, persone particolarmente vulnerabili in quanto portatori di una fragilità emotiva o perché interessati da patologie croniche. Non dimentichiamo l'elevato numero di soggetti, specie anziani che vivono soli: in Italia, le famiglie unipersonali sono un terzo del totale delle famiglie (dati ISTAT)».

In che misura tutto questo influisce sul nostro benessere/malessere psicologico?

«Il disagio che deriva da situazioni di questo tipo ha caratteristiche abbastanza comuni: ansia, depressione, difficoltà di concentrazione, ma soprattutto ruminazione e comportamenti ossessivi. Nei casi estremi, si può arrivare all'eccessivo lavaggio delle mani fino a piagarle, oppure alla ricerca irrefrenabile di notizie sull'epidemia. Frequenti sono le alterazioni del sonno, legate all'ansia, ma anche dei ritmi biologici, non più scanditi dal lavoro e dagli impegni quotidiani».

Le conseguenze più comuni? «Incertezza, insicurezza e preoccupazione per il futuro

ma anche la noia, la costrizione e la perdita di libertà di movimento. Sono queste, a livello collettivo, le conseguenze dell'infezione virale. Il virus crea febbre e polmoniti, ma anche paura, solitudine e isolamento».

Quali accorgimenti o soluzioni è possibile adottare per convivere con il distanziamento sociale e questa nuova solitudine imposta?

«Sicuramente la questione non si risolve con l'eccessivo uso di psicofarmaci, soprattutto quando assunti senza prescrizione medica (in tutto il mondo si sta registrando un'impennata del consumo di psicofarmaci, in alcuni casi cominciano addirittura a scarseggiare). Una buona pratica è informarsi correttamente, non più di due volte al giorno, attraverso le sole fonti ufficiali; restare in contatto con gli amici e le persone care, via telefono o attraverso i dispositivi di videocomunicazione».

E' possibile allenarsi alla resilienza?

«Restare in contatto con gli altri, mantenere il benessere fisico, soprattutto seguire un'alimentazione sana senza eccedere nell'alcol e nel fumo. Mantenere l'ordine e la pulizia della casa, rispettare gli orari dei pasti e del sonno. Sono ottimi accorgimenti. Come focalizzare la mente sulle buone letture, magari rileggendo dei vecchi libri, ascoltare la musica preferita, guardare un film».

L'epidemia ci ha costretto a rivedere completamente i rapporti con l'altro, ma anche con il senso della vita? Come trarre insegnamento dalla difficoltà e farne tesoro per il futuro?

«L'altruismo degli operatori sanitari, il sentirsi parte della collettività, immedesimarsi con chi si è preoccupato prima di tutto di non infettare gli altri o di dare un aiuto a chi ne ha biso-

gno, sono gli insegnamenti da interiorizzare. Non dovremo disperdere il valore immenso del servizio sanitario universale, per tutte le persone. Tutto questo ci aiuterà a rivedere la scala dei valori».

Ci stiamo confrontando con un insolito approccio assistenziale: è impossibile assistere i propri cari da vicino, ricevere con puntualità informazioni rispetto al loro stato di salute. Come far fronte a questa assenza, che per molti si sta rilevando lacerante?

«E' uno dei problemi più grandi, restare in attesa del telefono che squilla. Ce lo raccontano delle persone che telefonano alla Help line. Spesso le telefonate arrivano a notte fonda o nei cambi turno. Ecco, immaginate i medici e gli infermieri che lavorano senza sosta e riposo, avvolti da dispositivi di protezione scomodissimi (non possono toglierli nemmeno per bere o mangiare) e pensate che ogni minuto in meno del loro lavoro è un minuto in meno per la cura dei vostri cari. In questo momento di costante emergenza è molto difficile trovare elementi consolatori, è un sentimento condiviso da entrambe le parti».

Stiamo facendo i conti con un numero considerevole di decessi, sono morti che lasciano sgomenti, perché non consentono un ultimo saluto. Come convivere con questi lutti, visti come insensate sparizioni? «Questi sono traumi, traumi acuti e fortissimi che probabilmente lasceranno dei segni permanenti. Possiamo affrontarli in un solo modo: fermando l'epidemia. Per questo abbiamo un'unica strategia: restare a casa».

Stefania Mattioli  
Comunicazione ASST  
di Cremona



«L'unico abbraccio possibile»  
di Paolo Miranda  
(Infermiere  
Terapia Intensiva Ospedale  
Cremona)

## #iorestoacasa L'azione migliore per contenere il contagio



■ Raramente trascorriamo del tempo in casa. Sempre fuori, di corsa, al lavoro (che prende oltre il 70% della nostra giornata). Rientriamo a tarda sera e non abbiamo mai tempo per le cose di casa. Ad ogni occasione propizia ripetiamo frasi del tipo: non vedo l'ora di tornare a casa. Se potessi stare un po' a casa. Come si sta bene a casa. Se potessi lavorare da casa, si che sarebbe un'altra vita. La lista degli esempi potrebbe essere infinita. Bene, è arrivato il momento di

esaudire questo desiderio imperante. Ora possiamo, anzi dobbiamo stare in casa. Lo sottolineano gli esperti, lo ordinano i decreti per la tutela della salute. Stare in casa è un gesto semplice, confortevole che non costa nulla. Ce lo ricorda anche Snoopy: «Non capita tutti i giorni di salvare l'Italia restando in pigiama». In questo momento stare a casa ha un valore sociale e civile assoluto: è la cura; è la miglior azione possibile per il contenimento del contagio.

## Non si corre all'aperto Il divieto va rispettato, per il bene di tutti



■ «In questo momento non si discute. Le regole vanno rispettate anche quando non si capiscono. Se tutti decidessero di colpo di uscire da soli a correre, o a fare due passi, le strade si riempirebbero di gente. Perché lui sì e io no? L'effetto emulazione nel vedere qualcuno fuori a correre o passeggiare sarebbe deleterio», spiega Giancarlo Bosio - Direttore della Pneumologia dell'ASST di Cremona - da un mese impegnato insieme ai colleghi nella lotta

al coronavirus. «Uscire a correre o a passeggiare significa trovare un alibi per eludere il divieto. Di per sé fare sport non è controindicato, il problema è il contagio. Per questo il senso di responsabilità verso se stessi e gli altri deve prevalere su tutto il resto». Il concetto è chiaro: rispettiamo le regole e non diamo credito a chi cerca di fare facili proseliti rivendicando un presunto diritto individuale a scapito della collettività.

## Nella stessa rete Contro la paura tecnologia e scrittura



■ Per combattere la noia, l'apatia, vengono in aiuto innumerevoli iniziative nate in questi giorni in rete, dalle visite virtuali ai musei di tutto il mondo, ai balconi musicali; dagli audiolibri ai corsi di cucina; dai concerti streaming agli esercizi per mantenere la forma fisica. L'arte di stare a casa sta diventando una pratica virtuosa, un'occasione per fare ciò che non abbiamo mai tempo di fare. Per chi è meno tecnologico, la scrittura di un

diario autobiografico può rivelarsi un passatempo terapeutico. Annotare sensazioni, pensieri, fatti di vita quotidiana, aiuta a comprendere come stiamo vivendo nel profondo questa crisi globale. Scrivendo, le paure passano dalla nostra dimensione interiore alla carta e, spesso, si ridimensionano; rileggendole, assumo confini più limitati e quindi possono essere affrontate con maggior consapevolezza.

## Come stai? Un modo per stare accanto, a distanza



■ In questi giorni tutte le conversazioni reali e virtuali, di lavoro e personali, iniziano con la stessa domanda: Come stai? Fino a pochi giorni fa, prima dell'emergenza, l'incipit interrogativo e imperativo più ricorrente era: Dove sei? o al massimo, Cosa fai? La qualità delle nostre relazioni, anche quelle fugaci e di cura, sta cambiando: siamo tornati umani, chiediamo per cortesia e non pretendiamo, ringraziamo con gratitudine. La nostra

prima preoccupazione è quella di sapere come sta il nostro interlocutore, chiunque esso sia. La vera novità è che ascoltiamo la risposta. Siamo più solidali, solerti, «ti aiuto io», ripetiamo; «non preoccuparti», «se hai bisogno fammi sapere». Come stai? È diventato il nostro modo di stare accanto, a distanza. Quando tutto sarà passato, perché passerà, conserviamo questa buona abitudine, dentro e fuori dall'ospedale.



■ Raramente trascorriamo del tempo in casa. Sempre fuori, di corsa, al lavoro (che prende oltre il 70% della nostra giornata). Rientriamo a tarda sera e non abbiamo mai tempo per le cose di casa. Ad ogni occasione propizia ripetiamo frasi del tipo: non vedo l'ora di tornare a casa. Se potessi stare un po' a casa. Come si sta bene a casa. Se potessi lavorare da casa, si che sarebbe un'altra vita. La lista degli esempi potrebbe essere infinita. Bene, è arrivato il momento di

esaudire questo desiderio imperante. Ora possiamo, anzi dobbiamo stare in casa. Lo sottolineano gli esperti, lo ordinano i decreti per la tutela della salute. Stare in casa è un gesto semplice, confortevole che non costa nulla. Ce lo ricorda anche Snoopy: «Non capita tutti i giorni di salvare l'Italia restando in pigiama». In questo momento stare a casa ha un valore sociale e civile assoluto: è la cura; è la miglior azione possibile per il contenimento del contagio.



■ «In questo momento non si discute. Le regole vanno rispettate anche quando non si capiscono. Se tutti decidessero di colpo di uscire da soli a correre, o a fare due passi, le strade si riempirebbero di gente. Perché lui sì e io no? L'effetto emulazione nel vedere qualcuno fuori a correre o passeggiare sarebbe deleterio», spiega Giancarlo Bosio - Direttore della Pneumologia dell'ASST di Cremona - da un mese impegnato insieme ai colleghi nella lotta

al coronavirus. «Uscire a correre o a passeggiare significa trovare un alibi per eludere il divieto. Di per sé fare sport non è controindicato, il problema è il contagio. Per questo il senso di responsabilità verso se stessi e gli altri deve prevalere su tutto il resto». Il concetto è chiaro: rispettiamo le regole e non diamo credito a chi cerca di fare facili proseliti rivendicando un presunto diritto individuale a scapito della collettività.

**CONTATTI**Viale Concordia 1 - Cremona  
Centralino: 0372-4051  
Emergenza Urgenza 112● URP 0372 405550  
● e-mail: urp@asst-cremona.it  
● www.asst-cremona.it● CUP 800 638 638 (da cellulare 02 999599)  
● Centro Servizi 0372 408404  
● centroservizi.cremona@asst-cremona.it