Covid-19. Combattere stress e angoscia durante la pandemia nei pazienti oncologici

Data: Invalid Date | Autore: Carlo Talarico



CATANZARO, 14 APRILE- Oggi più che mai i pazienti oncologici stanno attraversando un evento critico che si ripercuote sull'andamento psicosociale e sulle complicanze psicopatologiche. Una vicenda eccezionale, quella che stiamo vivendo a causa della pandemia da Covid-19, ha un impatto psicologico forte su tutta la popolazione, suscita in molti frustrazione, rabbia o tutte le emozioni insieme, paragonabile ad una vera e propria fase di shock da trauma. Ognuno di noi si trova disarmato di fronte alla morte, impotente, impaurito. Ciò scatena una crisi esistenziale che ci accomuna alle persone più vulnerabili, guardandoci dentro soffriamo di un senso d'ansia collettiva che ci porta ad affrontare temi quali la vita e la morte, l'importanza della famiglia e delle persone care, il rischio di morire soli in un letto d'ospedale, tutte emozioni che i pazienti oncologici sperimentano quotidianamente e che, in questo stato di emergenza, sono molto più accentuate.

Il timore di perdere un proprio caro o addirittura essere un pericolo per questi genera un senso di angoscia opprimente che ci spinge all'isolamento e alla solitudine, siamo convinti, in tal modo, di aiutare e proteggere chi ci ama. La paura di essere contagiati, il distanziamento sociale, la quarantena, danno luogo ad un processo reattivo: il *"passaggio dall'essere sani all'essere malati"*, ad una situazione caratterizzata da incertezza, minaccia di vita e da cambiamenti improvvisi e destabilizzanti, genera paura del futuro, dell'impatto che questo periodo avrà su ogni singolo

individuo, di come sarà la nostra vita. È importante reagire alla crisi, lo è per tutti e ancor di più per le persone psicologicamente fragili e ne consegue un elevato costo psicologico in cui si dovrebbe affrontare la realtà con la minore sofferenza possibile.

Il lavoro dello psicologo è quello di fornire gli strumenti adeguati, dando un aiuto concreto, per reagire e auto-ripararsi dopo un danno e di riuscire a riorganizzare positivamente la propria vita, nonostante le situazioni difficili, questo concetto è racchiuso nel termine di **resilienza**, come afferma F. Nietzsche *"quello che non ci uccide ci rende più forti"*, chiamata anche da Platone forza d'animo, ossia *thymoeidés*che risiede nel cuore.

Nel paziente oncologico, questa situazione collettiva sta riattivando timori già affrontatinel momento in cui nella sua vita è arrivata la diagnosi del tumore, infatti è come se rivivesse la sua fase psichica di shock iniziale, riaffiorano sentimenti di pericolo, un senso di minaccia e uno stato di allarme. Mettendo a dura prova anche la più forte determinazione a reagire ed adattarsi all'evoluzione sia della malattia che della pandemia. Il malato si trova a gestire emotivamente sia il tumore sia il sentimento collettivo di panico.

Il compito di uno psicologo sarà allora quello di garantire **agli individui la migliore qualità di vita possibile, nel momento presente**,**al fine di renderla *"tollerabile ed utilizzabile"*in maniera tale che valga la pena di essere vissuta**. Ogni individuo reagisce in modo diverso, per far fronte ad eventi stressanti, ognuno con un proprio stile di *coping*, che letteralmente significa *"cavarsela"*, *"affrontare con successo"*ed è uno dei fattori determinanti nel modulare la differenza di reazione psicologica alla malattia ed alla qualità di vita a seguito di eventi stressanti.

In questo periodo è importante porsi degli obiettivi, riempire le giornate in modo differente e piacevole, schematizzare la propria giornata per non cadere nella noia che potrebbe sfociare in ansia generalizzata.

Migliorare il senso di autoefficaciautilizzando tecniche di rilassamento della tradizione occidentale ed orientale come, per fare un esempio il training autogeno, la meditazione e lo yoga, che possano alleviare sintomi e dare un supporto aiutando ad affrontare le terapie e a recuperare un senso di benessere e di rilassamento.

È essenziale evitare che la paura, che è un sentimento positivo che ci aiuta nella sopravvivenza e nel rispettare le norme di distanziamento sociale, non si trasformi in angoscia incontrollata, nel timore di tutto e di tutti, limitando la nostra esistenza.

La difficoltà a mantenere il sonnoè un disturbo molto frequente in questi giorni, in particolare per i pazienti oncologici. Fonti di stress, ansie e tensioni insieme a sofferenze somatiche ostacolano un sereno addormentamento o disturbano il corso del sonno e pertanto è molto utile fornire istruzioni per il controllo del sonno che assumono un significato importante per migliorare la qualità di vita.

Dovremmo attivare procedure capaci di favorire un'attitudine mentale più positiva, di riorganizzare la speranza, di mobilitare gli affetti verso programmi e valori che diano senso alla qualità della vita.

Come afferma il poeta il poeta libanese Khalil Gibram: "*Nulla impedirà al sole di sorgere ancora, nemmeno la notte più buia. Perché oltre la nera cortina della notte, c'è un'alba che ci aspetta".*

Mariadonata Solimeo – psicologa oncologica

Segui su:*https://www.facebook.com/donatella.solimeo.1*

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/combattere-stress-e-angoscia-durante-la-pandemia-nei-pazienti-oncologici/120497