

Data: 2017-1-18 Autore: CR Categoria: CRONACA

>ANSA-FOCUS/ Terremoto:psichiatra,non isolarsi,condividere paura

20170118 03047

ZCZC5874/SXA

Salute

R CRO S43 S43 S0A S04 S43 S0A S43 INT S0A QBXB

>ANSA-FOCUS/ Terremoto:psichiatra,non isolarsi,condividere paura

Fermare pensieri ossessivi e concentrarsi sulla realta'

(di Manuela Correra)

(ANSA) - ROMA, 18 GEN - Condividere la paura e fare gruppo, evitando assolutamente di isolarsi. Contro il panico da terremoto, come quello scatenato dalle nuove scosse di oggi nell'Italia centrale gia' colpite dal sisma, e' questa la prima misura da mettere in atto, la 'terapia d'urto'. Una prima risposta per 'contenere' l'impatto emotivo indicata dal presidente della Societa' italiana di psichiatria (Sip), Claudio **Mencacci**, che sottolinea pero' al contempo come il passo successivo sia quello di imparare a gestire la 'paura prolungata', soprattutto nelle zone gia' devastate e sottoposte a scosse continue anche negli ultimi mesi.

La prima misura per gestire il panico, spiega **Mencacci**, "e' passare da una condizione di totale individualita' ad una condizione collettiva: far sentire le persone coese e condividere la paura e' la 'terapia d'urgenza'. Una modalita' che, d'altronde, si determina spesso anche spontaneamente quando si formano i 'capannelli' dopo un evento, con una sorta di effetto consolatorio". Al contrario, avverte, "chi si isola e rimugina, si espone di piu' alle conseguenze dello stress cronico, che sono depressione ed ansia ma pure un maggior rischio di patologie cardiovascolari". Dopo l'immediato, pero', emerge il problema di gestire la paura costante, condizione che ormai attanaglia quotidianamente le popolazioni dell'Italia centrale per le scosse costanti degli ultimi mesi: "Certamente una situazione molto difficile - afferma **Mencacci** - ma che va affrontata rimanendo concentrati sui fatti ed 'appigliandosi' saldamente ai dati di realta'. In questa situazione e' infatti molto comune che a prendere il sopravvento siano invece solo emotivita' e pensieri negativi". Lo sforzo, sottolinea, e' " far capire alle persone colpite che anche questa e' 'normalita'', perche' anche gli eventi negativi sono 'normalita'' della vita, ma l'importante e' affrontarli essendo preparati al meglio possibile e sapendo cosa fare. In questo senso, fondamentale, nelle zone del sisma e non solo, e' la l'addestramento costante a come affrontare il terremoto". Gestire l'ansia prolungata e' 'il' problema anche secondo la presidente dell'Associazione europea disturbi da attacco di panico (Eurodap), Paola Vinciguerra: "Lo stato di allerta continuo - spiega - produce pensieri ossessivi di allarme del tipo 'e se succedesse questo, e se accadesse quell'altro, e se...', una serie infinita di 'se' che si tramutano appunto in pensieri ossessivi, la condizione piu' preoccupante. Con questi 'se' ci creiamo l'illusione di essere in grado di prevedere cio' che potrebbe accadere e dunque di evitarlo. Ma in realta' - chiarisce la psicoterapeuta - cosi' non facciamo che aumentare quello sensazione di minaccia che ci soffoca". Cosa fare allora? "Capire e ripetersi che non sono i

'se' a salvarci bensì il rimanere lucidi: solo in questo modo si può reagire e rispondere al meglio agli eventi, contro uno stato di perenne allarme". Il consiglio è dunque di "concentrarsi sul potenziamento delle capacità di adattamento e reazione, che ognuno di noi ha, anche rispetto agli eventi avversi". Ma fondamentale, afferma Vinciguerra, è pure "avere la forza di chiedere aiuto se si avverte di non essere in grado di gestire l'ansia. In questo caso un appoggio psicologico può essere infatti risolutivo". Per questo, conclude, "l'Eurodap ha messo in campo i suoi psicologi per accogliere anche a Roma, gratuitamente, le persone che vivono uno stato di allarme post terremoto". (ANSA).

CR

18-GEN-17 17:07 NNNN