



Paura di uscire dopo il lockdown? Ecco come capire se è qualcosa di cui dovresti preoccuparti

“Preferisco stare a casa che uscire... Se esco, realizzo com'è cambiato il mondo che ho conosciuto e questo mi spaventa”.

È una frase che risuona spesso nella mente delle persone che ho visto in queste ultime settimane. Nel caso specifico, ho osservato che dopo il lungo periodo di quarantena c'è chi vive la paura di uscire scoprendo che la vita a casa, tutto sommato, non è così noiosa come si pensava all'inizio.

Si vive quindi il ritorno alla normalità con l'ansia di non riuscire a riprendere i ritmi precedenti e la paura di non adattarsi ai nuovi. Anche se sembra una reazione particolarmente strana, in realtà, è del tutto normale in questa fase.

Di certo, durante la quarantena, le nostre case sono diventate il nostro spazio di vita estremamente ristretto, utilizzando le parole di Kurt Lewin. Un ambiente percepito come un mero rifugio che ci ha tenuto al sicuro dal coronavirus, ma allo stesso tempo lontano dal mondo. Per di più, i nostri meccanismi resilienti al fine di attivare delle strategie di sopravvivenza ci hanno permesso di affrontare l'emergenza da Covid-19 e adattarci al confinamento per due mesi circa, trascorrendo molto più tempo per sé, gli affetti, le passioni... E questa è la ragione per cui alcune persone possono essere restie a tornare alla loro frenetica routine quotidiana e uscire dalla propria “zona di comfort”, a tal punto da sperimentare uno stato emotivo consistente in un forte senso di smarrimento e adeguatezza, tristezza, paura, angoscia e frustrazione.

Si parla specificatamente di una condizione psicologica conosciuta con il termine di “sindrome della capanna” (o “del prigioniero”), che consiste in una reazione umana relativamente comune caratterizzata dall'evitare il contatto con il mondo esterno dopo un lungo isolamento, come quello sperimentato, appunto, a seguito della diffusione del coronavirus. Tale condizione implica, quindi, il desiderio di rimanere nel proprio rifugio e non voler uscire da esso, come il protagonista del racconto “La tana” di Franz Kafka ossessionato di costruirsi un rifugio perfetto nel quale godere di una sicurezza assoluta, per proteggersi dai suoi nemici, che altro non sono che costanti paure degli altri e di se stesso.

Questa sindrome colpisce indistintamente per età e sesso. Può infatti manifestarsi sia negli uomini che nelle donne, indipendentemente, che hanno vissuto sotto stress e sono stati costretti a un lungo periodo di distacco dalla realtà esterna. Attualmente si calcola che, solo in Italia, sono circa un milione di persone a soffrirne.

Recenti studi hanno dimostrato che le persone più a rischio sono quelle con scarsa adattabilità ai cambiamenti e, inoltre, può facilmente colpire tutte quelle persone che già soffrono di fobie, ansia o gravi problemi. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, dipende, a sua volta, anche dalla personalità e dalla storia degli individui. Gli ipocondriaci, ad esempio, già dai primi giorni di blocco si sono sentiti perfettamente a loro agio e ora hanno paura. Quelli che sono già stati infettati dal Covid-19, sono più a rischio perché hanno già altre malattie o hanno subito il lutto.

Occorre però rilevare, a tale proposito, facendo riferimento ai risultati di alcune ricerche attuali che esistono i Covivert che sono quelli che si sono trovati meglio durante il periodo di quarantena. Si sono adattati immediatamente e sono stati in grado di valorizzare il tempo a disposizione per mezzo di una combinazione tra la solitudine provata dal lockdown, vista come opportunità per conoscersi, e l'idea di tornare a riprendere la vita sociale.

Nondimeno, nella situazione presente, ci sono altri tipi di persone, probabilmente con personalità forti e senza precedenti problemi di ansia, che si trovano ad affrontare differenti problemi conseguenti alla quarantena, quali economici e improvvisi cambiamenti di stile di vita.

È dunque importante conoscere e comprendere le diverse cause di questa sindrome che spesso sono processi psichici inconsci. Ad esempio, la paura del mondo esterno perché percepito come pericoloso, non solo dal rischio di ammalarsi, ma anche la preoccupazione di poter infettare i propri cari (genitori anziani, bambini, amici); e ancora la paura di non ritrovare fuori mai più il mondo che conoscevamo prima. In effetti, l'uso di mascherine, le norme di distanziamento interpersonale e gli ingressi contingentati rappresentano un concreto cambiamento della realtà esterna.

Comunque sia, oltre a quello già descritto, possono esserci segnali da non sottovalutare che indicano un malessere psicologico, come angoscia, insonnia, depressione, difficoltà di concentrazione e irascibilità, che peraltro possono persistere nel tempo, anche diverse settimane dopo l'inizio della fase 2.

Insomma, per molti, abbandonare la capanna significa passare dalla paura alla certezza concreta di una realtà difficile da affrontare.

Pertanto, alla luce di quanto esposto, si suggerisce l'utilizzo di specifiche strategie che hanno come scopo indubbiamente quello di aiutare la persona nell'affrontare e superare la paura di uscire. Bisogna innanzitutto riconoscere che la paura è una risposta emotiva normale al pericolo percepito. Dunque, funzionale alla nostra sopravvivenza e non va rifiutata bensì accolta, ascoltata ed elaborata. Ne consegue che, se il livello iniziale della paura non è ancora invalidante, si può tentare di uscire per gradi senza insistenza, ovviamente con le dovute precauzioni, magari con qualcuno di cui ci si fida e vicino casa all'aperto.

Occorre, altresì, informarsi sul Covid-19 sempre attraverso fonti attendibili senza però che diventi un'ossessione e, infine, dedicarsi a tutte quelle attività che piacciono e che fanno sentire bene, come coltivare interessi, praticare sport, ecc. Se invece i sintomi persistono nel tempo, influenzando il proprio funzionamento, si ritiene doveroso l'aiuto di un professionista della salute mentale per intraprendere un percorso terapeutico.

Un articolo a cura del professor Francesco D'Ambrosio

L'articolo è disponibile al link:

<https://prontosoccorso-psicologico.wordpress.com/2020/06/12/paura-di-uscire-dopo-il-lockdown-ecco-come-capire-se-e-qualcosa-di-cui-dovresti-preoccuparti/>