

SPORTELLO D'ASCOLTO PSICOLOGICO
(Isteria di massa o nevrosi)

In questi giorni la preoccupazione per il Corona Virus.
Come facciamo a renderci conto se stiamo esagerando con il nostro comportamento oppure no?

La preoccupazione per la propria incolumità è un istinto ben radicato nell'essere umano, ma talvolta le cose possono prendere una brutta piega.

Può capitare in questi giorni di assumere comportamenti ripetitivi e compulsivi, senza comprenderne a fondo i motivi.

Questi atteggiamenti potrebbero essere frutto della necessità di abbassare il proprio livello di ansia o preoccupazione. È bene auto osservarsi e cercare di capire se ciò che si fa sia realmente necessario, oppure inizia a essere un po' troppo eccessivo.

Ad esempio:

- Se si misura la propria temperatura ogni trenta minuti, senza avere sintomi (sarà difficile trovare variazioni);
- Se si disinfettano le mani ogni volta che si può, pur stando da ore soli in casa, (e quindi, non entrando in contatto con nuovi patogeni, batteri o virus esterni);
- Se si controlla ogni cinque minuti il notiziario per verificare i dati epidemiologici (il cui studio degli andamenti è osservato a intervalli più ampi);
- Se si chiamano in continuazione parenti o amici per conoscere il loro stato di salute.

I comportamenti che possono essere messi in atto sono molti, ma tutti guidati da uno stato di malessere che il gesto compiuto attenua, solo per poco tempo però, poi il bisogno di ripeterli ritorna più pressante.

Consigli su come parlare agli Adolescenti

Sopportare l'isolamento per gli adolescenti può essere profondamente difficoltoso, anche perché la loro vita è immersa costantemente nei rapporti con i propri coetanei, relazioni di cui hanno bisogno. In più il delicato momento evolutivo li spinge quasi in maniera fisiologica a ribellarsi alle regole in genere e ai propri genitori in particolare. Infine c'è da tenere in considerazione che la loro preoccupazione riguarda principalmente pericoli concreti e visibili, il coronavirus non rientra in questa categoria, salvo che si assista direttamente alla malattia di una persona. È quindi abbastanza normale che si arrabbino se gli è vietato di uscire. Per i genitori è bene ricorrere quanto più è possibile alla propria pazienza, in attesa che questo brutto periodo passi.

Se pensi di avere difficoltà o hai bisogno di aiuto, non esitare a metterti in contatto con me.

In questi giorni lo sportello d'ascolto psicologico dell'istituto è attivo, ci si potrà accedere però solo tramite mezzi telematici.

Dottor Giuseppe Napolitano Psicologo
dr.napolitano.g@gmail.com
Telefono 3384524690