



# Lo stress e il Covid-19



Buona pratica WHP  
Area tematica benessere  
- Pillole 2 -

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia  
ATS Milano  
Città Metropolitana



## Il contesto attuale

L'esistenza di una situazione di emergenza internazionale di salute pubblica si prefigura come uno stressor in quanto comporta una minaccia invisibile e diffusa con conseguenze importanti per la sopravvivenza.

In questo periodo siamo stati sottoposti ad un carico di stress individuale e comunitario non convenzionale e ad emozioni differenti e straordinarie. Questo ci richiede un complesso lavoro di adattamento. Le restrizioni che ci sono state imposte per arginare la propagazione del virus hanno infatti comportato di rinunciare a lungo ai contatti umani più tipici, come il darsi la mano o un abbraccio, rendendo più difficile coltivare le relazioni sociali con i propri cari, con i propri amici e con i colleghi, se non virtualmente e a distanza. Le evidenze scientifiche sulle epidemie affermano che, durante le misure di contenimento, le persone subiscono il peso dell'isolamento, condizione innaturale e fonte di stress.

## Come rispondiamo allo stress nella convivenza con il virus?

L'emergenza da Covid-19 ci ha visto reagire secondo la classica sequenza di risposta allo stress. Di fronte al senso di minaccia legato alla presenza di un nemico invisibile si sono rese infatti osservabili importanti oscillazioni da sentimenti di incredulità e negazione ad emozioni di paura e reazioni di sospetto verso l'altro.

Successivamente ognuno ha provato a individuare delle strategie per adattarsi alla situazione, per accettare le misure prescritte dalle autorità e per gestire emozioni importanti legate alle perdite sia affettive che economiche.

La stessa possibilità di tornare ad uscire dalle proprie case e la necessità di ridefinire abitudini e routine, ci vede tuttora impegnati ad affrontare un faticoso lavoro di adattamento e di gestione dello stress.

Il passaggio dal lavorare nella "comfort zone" delle mura domestiche per tornare all'ambiente lavorativo, ha richiesto e richiede infatti una complessa ricerca della giusta distanza in spazi da sempre condivisi con i colleghi, tenendo conto delle misure di protezione.

Anche il riavvio in presenza dell'anno scolastico può costituire una nuova fonte di stress per i genitori che devono confrontarsi continuamente con la modulazione della funzione protettiva nei confronti dei loro figli.

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Milano  
Città Metropolitana



## Quali sono le conseguenze?

La letteratura sottolinea l'importanza di riconoscere i sintomi dello stress che si sono sperimentati e che si stanno ancora sperimentando, in forme diverse e con differenti intensità:

- paura e preoccupazione per la propria salute e quella dei propri cari
- paura di perdere le sicurezze acquisite nel tempo (lavoro, affetti, amicizie, etc.)
- cambiamenti nelle dinamiche del sonno e dell'alimentazione
- difficoltà di concentrazione
- aumento dell'utilizzo di alcol, tabacco e altre sostanze psicotrope
- peggioramento delle eventuali malattie croniche pre-esistenti

## Rientro al lavoro dopo il Covid-19

Alcuni spunti di riflessione possono essere utilizzati per non rimandare il rientro a lavoro e imparare a gestire l'ansia connessa alla nuova routine dettata dalla convivenza con il Covid-19:

- Abituarsi nuovamente alla presenza fisica nel luogo di lavoro costituisce un cambiamento importante, da realizzare senza fretta, riprogrammando una nuova routine quotidiana
- Attiva o mantieni il confronto con la famiglia e gli amici per trovare supporto nella gestione dei figli e delle faccende domestiche, piuttosto che chiudersi nel mutismo e nell'ansia
- Resta centrato sulla gestione della routine dell'oggi e del domani, non sprecare energia a pensare a cosa si potrebbe fare tra un mese
- Continua a rispettare le indicazioni che sostengono la protezione della nostra sicurezza

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Milano  
Città Metropolitana



## Come migliorare il nostro rapporto con lo stress correlato al Covid-19?

L'attitudine con cui le persone affrontano gli stressor e la resilienza del singolo e della comunità possono essere apprese, migliorate e potenziate.

Prendi in considerazione i seguenti stimoli:

- Parla con chi ti è vicino di quello che senti condividendo le tue emozioni, anche quelle spiacevoli. A volte faticiamo ad accettare di avere momenti di fragilità, tuttavia riconoscere e accettare le emozioni spiacevoli e parlarne ci può aiutare a liberarci da un peso e a farci sentire meno soli
- Presta attenzione al tuo stile comunicativo: così come è importante aprirsi con gli altri, lo è anche mostrarsi tranquilli e rispettosi, seppur quando siamo stressati ci venga più automatico esprimerci in modo scontroso o chiuderci in noi stessi
- Cura il tuo stile di vita: la tua alimentazione, l'attività fisica e la regolarità del sonno
- Chiedi aiuto qualora dovessi percepire che il disagio e lo stress perdurano e/o aumentano di intensità
- Prenditi cura di familiari e amici mantenendo con loro costanti contatti, anche virtuali
- Non sottovalutare la fatica dovuta all'utilizzo delle nuove modalità di lavoro a distanza (come ad esempio il fenomeno della Zoom Fatigue, che potrai approfondire al seguente link: <https://www.nationalgeographic.it/storia-e-civiltà/2020/05/zoom-fatigue-come-le-interazioni-virtuali-influenzano-il-nostro-cervello>)

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Milano  
Città Metropolitana



## Per saperne di più: Cos'è lo Stress?

Il termine stress indica un intero processo in cui una situazione stimolo, definita stressor, provoca una risposta fisiologica del nostro organismo. Comporta la messa in atto di azioni di ri-adattamento all'ambiente e, pertanto, ha un forte impatto sull'equilibrio mentale e fisico.

Gli eventi in grado di provocare stress possono essere esterni o interni e avere una natura di tipo fisico o psicologico. Un evento viene percepito come stressante quando il soggetto lo valuta come minaccioso ed è costretto a cercare una risposta di adattamento, tesa a ristabilire un equilibrio interno.

Un medesimo evento, infatti, può essere percepito diversamente da individui differenti e lo stesso capita per le reazioni che vengono messe in campo per affrontarlo. Se la percezione della minaccia è molto alta e la percezione della possibilità di controllarla è bassa, avremo un alto livello di stress con ricadute sulla salute particolarmente gravi; se, invece, la percezione della minaccia è bassa e il controllo è sufficientemente adeguato, avremo una condizione di basso stress.

La letteratura sottolinea, tuttavia, come un certo grado di stress, definito eustress, si configuri come una tensione positiva in grado di migliorare la performance, le prestazioni e la soddisfazione. Al contrario, a fronte di una discrepanza tra richieste ambientali e la capacità del singolo di farvi fronte, si parla di distress. In questo secondo caso l'individuo sviluppa un senso di disagio e la percezione di essere sottoposto a pressioni eccessive.

### Fonti

Cattivelli, R., Guerrini Usubini, A. G. (2020) Coronavirus: cervello, stress ed emozioni. <https://www.auxologico.it/approfondimenti/coronavirus-cervello-stress-emozioni>  
Stress da quarantena: come preservare la salute mentale durante l'isolamento. <https://www.hsr.it/news/2020/aprile/stress-quarantena>

Un prontuario per l'emergenza. Come gestire lo stress ai tempi del Coronavirus. <https://corriereitalianita.ch/un-prontuario-per-lemergenza-come-gestire-lo-stress-ai-tempi-del-coronavirus/>

De Falco, G., Messineo, A. & Vescuso, S. Stress da lavoro e mobbing. Valutazione del rischio, diagnosi, prevenzione e tutela legale (III edizione), EPC Libri. <http://www.epc.it/contenuti/72398.pdf>

Biondi, M. & Iannitelli, A. (2020) CoViD-19 e stress da pandemia: "L'integrità mentale non ha alcun rapporto con la statistica", Riv Psichiatr 2020; 55(3), pp. 131-136.

Sklar, J. (2020) "Zoom fatigue": come le interazioni virtuali influenzano il nostro cervello, National Geographic. <https://www.nationalgeographic.it/storia-e-civiltà/2020/05/zoom-fatigue-come-le-interazioni-virtuali-influenzano-il-nostro-cervello>

Rientro a lavoro dopo il Covid: come gestire l'ansia. Alcuni consigli per non rimandare il rientro a lavoro e imparare a gestire l'ansia della nuova routine post Covid. <https://www.paginemediche.it/benessere/lavoro-e-sicurezza/rientro-a-lavoro-dopo-il-covid-come-gestire-l-ansia>

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Milano  
Città Metropolitana