

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Long covid e la guerra in corso: quale impatto psicologico ?

Redazione · Saturday, March 26th, 2022

Dopo 2 anni di Covid, proprio quando qualche spiraglio d'uscita sembrava avvicinarsi, la guerra in corso ci rigetta in uno stato d'ansia che evoca scenari di un futuro incerto, carico di preoccupazioni. La pandemia per la sua durata e persistenza nella nostra vita ha determinato quello che medici e specialisti hanno ribattezzato come **Sindrome Long Covid**. In sostanza alcuni sintomi legati all'infezione contratta e al disagio psicologico spesso non svaniscono immediatamente una volta superata la fase critica della malattia ma si manifestano anche nei **periodi successivi**, impattando notevolmente sulla qualità di vita delle persone tra i quali: **stanchezza, debolezza; alterazione dell'umore, cefalea, insonnia, ansia diffusa, difficoltà di concentrazione e umore deflesso**.

E' più che lecito quindi domandarsi, quanto siamo in grado di reggere e che effetti hanno questi scenari raddoppiati di tensione prolungata che stiamo vivendo in questo periodo?

Massimo di Giannantonio, presidente della Società Italiana di Psichiatria (SIP) spiega che "è una condizione di sovraccarico da stress emotivo che rischia di bruciare quelle energie psichiche che potevano finalmente derivare dall'abolizione delle mascherine all'aperto e quella prossima dello stato d'emergenza, con un ritorno alla normalità che appare già pregiudicato dall'incertezza sull'evoluzione del conflitto e dalla crisi delle risorse. Così l'insieme di guerra e pandemia rende le persone più instabili, insicure e impotenti, tornando ad acuire il disagio psichico di due anni di emergenza Covid.

Ci sono poi gli effetti relativi alla costante esposizione a notizie ed immagini sugli argomenti in questione che contribuiscono a far persistere uno stato continuo di pensieri e sensazioni negative. **Il cervello umano** ogni volta che vede immagini di violenza, le immagazzina in una sorta di traccia mnestica che rimane in memoria per molto tempo. Limitare dunque tale esposizione mediatica sarebbe un primo passo molto utile alla nostra mente.

Che fare dunque? Nel rispetto del dramma di chi la guerra la vive in prima persona e nella speranza che il conflitto trovi una tregua e una soluzione pacifica ricordiamoci che potrà sembrare banale, ma la nostra mente ha bisogno di immergersi in **attività piacevoli**, per staccarsi dalla realtà complicata che ci circonda e recuperare l'energie indispensabili per affrontarla. Dedicare tempo a **prenderci cura di noi stessi** non è una mera forma di egoismo o di perdita di tempo ma piuttosto il modo più efficace per riportare un sano equilibrio tra corpo e mente necessario rispondere alle sfide di tutti i giorni.

Dott. Francesco Fisichella Psicologo

www.francescofisichella.com

This entry was posted on Saturday, March 26th, 2022 at 5:47 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#), [Rubriche](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.