

# L'IMPATTO DEL COVID-19 SULLE FAMIGLIE IN CUI UN GENITORE SOFFRE DI UN DISTURBO PSICHICO

*di Marika Pettuzzo e Stella Pisaniello*

*Psicologhe e Psicoterapeute in formazione*



## *Il virus e il disturbo psichico, tra rischio potenziale e rischio reale*

L'emergenza legata al Covid-19 ha avuto un impatto soverchiante sulla vita di tutti.

Il nostro senso di sicurezza e incolumità ha per la prima volta subito un colpo tale da far vacillare la nostra stessa esistenza e il nostro modo di relazionarci agli altri.

L'imprevedibilità e un senso profondo di incertezza hanno preso spazio nelle abitazioni di tutti e più intimamente nelle menti di ogni singolo individuo.

Questa situazione, che ormai si protrae da diverse settimane e che ancora ci accompagnerà per un tempo indefinito, ha avuto un impatto molto forte nell'organizzazione della vita familiare di genitori e figli, cristallizzando la condizione attuale della stessa, positiva o negativa che fosse.

Le routine sono saltate, la socialità è completamente interrotta e ciò che anche prima del virus accadeva dentro le mura domestiche ha assunto le sembianze di un lungo fermo immagine che permette di sostare nei dettagli di quella specifica condizione.

Per alcuni, il tempo della quarantena diventa un tempo "ritrovato" per riscoprire i legami familiari troppo spesso trascurati dalle frenetiche richieste del mondo esterno; per altri un tempo nel quale la gestione contemporanea del mondo familiare e lavorativo "da remoto" mette a dura prova la tenuta di tutti.

Ci sono altre situazioni invece, nelle quali quel fermo-immagine mette in luce un “tempo in trappola” che incastra i protagonisti della vita familiare in realtà dolorose, che vedono scomparire quei baluardi di protezione che il mondo esterno offriva in alternativa alla sola sofferenza.

Le famiglie in cui un genitore soffre di un disturbo psichico sono certamente più esposte al rischio di involvere, in una condizione di isolamento estremo come quella che stiamo vivendo.

Tutto questo può avere una ricaduta importante sull’umore. Non è semplice far fronte ai vissuti legati all’emergenza quando si è impegnati a tenere in equilibrio il proprio mondo emotivo, già scosso dal peso pachidermico di un disturbo psichico.

Lasciandoci suggestionare da un’immagine, il virus acuisce il carico della sofferenza mentale, come un topo insidioso che fa imbizzarrire un elefante nella stanza.

L’elefante, spaventato da un pericolo piccolo ma più che mai reale e minaccioso, inizia a scalpitare, agitarsi, sentendosi messo all’angolo in quella stessa stanza che nella realtà assume le sembianze di una casa, che più che proteggere sembra costringere ad una convivenza forzata.

Il rischio potenziale di contrarre il virus sembra quindi nascondere quello reale dell’aggravamento delle condizioni psichiche che una mente, già sofferente, affronta durante un periodo di emergenza.

Il virus esercita l’effetto del topo dinnanzi all’elefante e rischia di rompere i lenti e faticosi equilibri che la presenza di un disturbo psichico richiede sia sul piano individuale che familiare.



## Effetti della quarantena su genitori e figli

Nella condizione di isolamento a cui si è costretti, i giorni sembrano tutti uguali, le abitudini giornaliere diventano un ricordo ormai lontano, tv e social trasmettono dati non sempre rassicuranti e attorno a noi le strade, un tempo affollate delle città, fanno eco ad una strana solitudine.

Si tratta di percezioni comuni alla maggior parte delle persone ma possono avere un effetto precipitante per chi da tempo fa i conti con una sofferenza psichica.

Ci si può sentire più apatici, tristi, in apprensione, angosciati o accusare malesseri fisici. Anche i pensieri possono farsi più pressanti e far prospettare scenari preoccupanti. Si può essere meno motivati a far progetti per il futuro e a prendersi cura di sé stessi, dei propri figli e della casa.

E' possibile sperimentare un vissuto di confusione, un alternarsi di stati emotivi differenti, rispetto ai quali non è semplice comprendere se siano legati all'emergenza reale, se richiamino ferite e dolori più profondi o ancora, se abbiano rievocato con intensità diversa la sofferenza psichica con la quale si pensava di aver imparato (forse) a convivere nel corso del tempo.

A questo aggravarsi della condizione individuale si aggiungono ritmi e dinamiche familiari nuove; ai genitori viene chiesto di attrezzarsi, secondo le proprie risorse e possibilità, a ricoprire i ruoli più disparati per i propri figli, spesso rasentando l'esaurimento delle energie individuali.

Prendiamo per esempio un genitore che soffre di depressione, in questa condizione, può sentirsi enormemente affaticato e non riuscire ad offrire al figlio opportunità didattiche e ricreative che rispondano ai suoi bisogni. Tale difficoltà può generare sentimenti di impotenza e colpa che alimentano i vissuti depressivi in un circolo vizioso che incrementa il già presente malessere psichico.

Un genitore ansioso, invece, può vivere i compiti quotidiani legati alla gestione della casa e all'organizzazione del tempo dei figli con irrequietezza e irritabilità, generando un clima di tensione che coinvolge tutta la famiglia.

In questo scenario i più piccoli possono essere maggiormente esposti ai fattori di rischio legati alla condizione dell'essere figli di genitori che soffrono di un disturbo psichico. Il contatto con la sofferenza mentale del genitore non ha interruzioni che favoriscono la possibilità di attingere ad altre risorse relazionali protettive, come la scuola, contesti sportivi o ricreativi. Inoltre l'acuirsi dei sintomi legati al disturbo psichico può causare tensione nella stessa coppia genitoriale.

In questo clima diventa difficile per i genitori garantire un equilibrio sufficiente a gestire stress ed emozioni provocate dalla condizione attuale, ma soprattutto sintonizzarsi con i vissuti dei più piccoli. Dinanzi ai timori della pandemia, anche i bambini possono sperimentare emozioni complesse che esitano in comportamenti disorganizzati. E' importante che l'adulto possa aiutare a decifrare e restituire il significato che tali condotte nascondono, questa funzione è protettiva per il benessere psichico dei più piccoli e contribuisce a rafforzare positivamente i legami familiari.

## Cosa si può fare per sentirsi meglio?

Al fine di favorire il prendersi cura della propria salute mentale e incrementare il benessere familiare, di seguito si riportano alcuni spunti che non hanno la pretesa di essere rigidamente applicati. Possono non essere ugualmente utili per tutti, ciascuna famiglia infatti presenta le sue risorse e peculiarità che permettono di affrontare in maniera creativa i momenti di difficoltà e cambiamento.

Se stai attraversando un momento di malessere può essere importante condividere questi suggerimenti con il tuo partner, in modo da supportarvi reciprocamente e strutturare un ambiente più sicuro per i tuoi figli.



## *Sintonizzati su te stesso...con la giusta frequenza*

- Prenditi cura delle tue emozioni, stiamo vivendo un momento nuovo e di cambiamento per tutti, concediti dei tempi di pausa per poter ascoltare cosa provi. Sintonizzati con i tuoi stati d'animo, passando dalle frequenze della rabbia, della tristezza o dell'ansia e prova a domandarti cosa ti fa sentire proprio così e cosa potrebbe aiutarti a sentirti un po' più legger\*.
- Se ti senti molto confus\* e riconosci di essere più sofferente del solito chiedi aiuto ad un professionista di cui ti fidi e con cui sei in contatto. Ricorda che i servizi di salute mentale sul territorio sono aperti. Lì, medici, infermieri, psicologi, educatori ed altri professionisti potranno offrirti un supporto telefonico per poi prospettare insieme strategie e modalità per aiutarti a stare meglio.

## *L'importanza di una buona comunicazione*

- Momenti di tensione e conflitti in famiglia possono essere all'ordine del giorno. Quando il clima diventa più sereno comunica al tuo partner come ti senti e cosa potreste fare per supportarvi a vicenda. Potrebbe essere utile una suddivisione degli spazi abitativi durante la giornata e una ripartizione dei compiti. Se in alcuni momenti ti senti più tes\*, come ad esempio al mattino o alla sera, parlane con chi vi sta accanto e decidi insieme al tuo partner come gestire quelle ore. Puoi delegare, posticipare o anticipare determinate mansioni e compiti o chiedere a qualcuno di svolgerle con te.
- Anche i più piccoli in famiglia fanno fatica durante la quarantena. Cerca di riconoscere il loro stato d'animo, dietro a capricci, atteggiamenti di sfida, apatia, reazioni di rabbia ecc. possono celarsi sentimenti di frustrazione, tristezza,

nostalgia della propria routine scandita dalla scuola, momenti di gioco con i pari, sport e attività ricreative. Alcuni di questi sentimenti potrebbero accomunarvi, provate a condividerli attraverso il dialogo o facendo insieme giochi e attività. Parlarne potrebbe aiutarvi a evitare conflitti, a rendere le giornate più piacevoli e la relazione più sicura.

### *Il buongiorno si vede dal mattino...se hai una buona routine*

- Il nostro corpo ha bisogno di mantenere dei ritmi regolari di sonno e veglia, crea una nuova routine giornaliera e cerca di mantenerla, questo avrà un effetto positivo anche sul tuo stato d'animo.
- Per ora non è possibile uscire, quanto ci avrebbe fatto bene una passeggiata all'aperto! Il contatto con la natura è di certo importante, ma lo è anche riscoprire delle attività che ci piacciono, da fare da soli o da condividere con chi vive insieme a noi.
- Anche una buona routine familiare è importante, ciascuno in famiglia ha bisogno che vengano rispettati i propri spazi, sia i genitori che i figli. Dividersi i compiti e alternarsi negli spazi permette una boccata d'aria seppur metaforica. Ma oltre al dovere c'è il piacere, prendetevi del tempo per fare insieme ai vostri figli delle cose nuove e divertenti. Coinvolgeteli nella scelta delle attività e della routine, i più piccoli sanno essere più creativi e aperti al cambiamento (quando questo viene spiegato e non imposto).

### *Coltivare contatti e legami positivi per i più piccoli*

- Più che mai in questo periodo l'uso di social e dispositivi informatici può aiutare a sentirsi meno isolati e mantenere i rapporti con gli altri. Anche la socializzazione dei bambini passa attraverso queste modalità, quindi è importante che gli adulti organizzino occasioni di scambio e socialità tra i più piccoli, anche solo un saluto con amici e compagni può migliorare il loro stato d'animo e fornire un'occupazione che favorisce la crescita.
- Quando un genitore non sta bene prendersi cura del proprio figlio può risultare più difficile e i più piccoli possono respirare il clima di malessere attraverso la loro spiccata sensibilità emotiva. Spiega al tuo bambino cosa sta succedendo, usando un linguaggio adeguato all'età. Favorire il legame positivo tra fratelli e sorelle o tra i figli e l'altro genitore o partner presente in famiglia, è un fattore protettivo per il benessere psicologico dei minori.