

Fobia da contagio, il vicino ora fa paura

Decine di segnalazioni dei medici di base in vista della riapertura degli ambulatori Asl. «È la sindrome della capanna»

Luisa Barberis / SAVONA

Per gli esperti si chiama “sindrome della capanna”.

È la paura di uscire, quel nodo alla gola di cui hanno iniziato a soffrire decine di savonesi con la fine del lockdown. Inizialmente, con l'allentamento delle misure restrittive e la ritrovata libertà, potrebbe essere una reazione contraria, ma istintiva. In realtà spesso nasconde un problema che i medici dell'Asl2 hanno già osservato in provincia, tanto che a giorni, non appena verrà riattivato il servizio di ambulatorio psichiatrico e psicologico, gli specialisti dovranno curare anche questa nuova sindrome. Il servizio, oltre ai tradizionali compiti (per esempio forme di depressione post lutto), avrà

Il primario Valenti:
«Ora d'istinto ci si scansa per strada e sospettiamo di tutti»

ora anche la funzione di aiutare le persone a buttarsi alle spalle la fobia del prossimo e del contagio. Saranno i medici di famiglia, che meglio conoscono i pazienti e possono intercettare eventuali forme di disagio nate sulla scia del coronavirus, ad avanzare la richiesta di ascolto affinché i casi più gravi possano avvalersi di un supporto ed essere convocati per una visita in ambulatorio. «Il coronavirus ha creato una situazione per cui qualcosa di sconosciuto si è interposto tra noi e il prossimo», spiega Carlo Vittorio Valenti, direttore del Dipartimento di salute mentale e dipendenze dell'Asl2 di Savona -, d'istinto abbiamo iniziato a schivarci mentre si passeggia, a sospettare di tutti. Abituarsi a questa nuova realtà di distanziamento sociale non è facile e molti hanno preferito chiudersi in se stessi. In quest'ottica la casa è un rifugio

sicuro, lo è stata per settimane, ma è anche una soluzione troppo semplice, che può nascondere un problema da affrontare».

La reclusione, peraltro in un momento in cui il messaggio dominante è sempre stato “fuori è pericoloso”, non ha fatto che rafforzare nuove paure, che ora vengono a galla. L'altra faccia della medaglia, tuttavia, è rappresentata dalle persone che, incuranti della necessità di mantenere almeno un metro di distanza o dell'obbligo di indossare le mascherine nei luoghi pubblici, stanno interpretando la ripartenza come un “liberi tutti”.

Una situazione che accentua ulteriormente la sindrome della capanna in chi ha sviluppato la paura e non riesce quindi ad adattarsi alla nuova realtà, ma anzi vive con disagio l'incontro persino con gli amici e si sente in costante pericolo.

«Da questa sindrome si esce a piccoli passi e con cose concrete», continua Valenti, probabilmente svanirà totalmente non appena il virus avrà perso potenza, con l'azzeramento dei contagi o con notizie positive sul fronte del vaccino. Nel frattempo va gestita, rispettando le regole del distanziamento sociale. Si tratta di un aspetto nuovo, di cui si scriverà molto in futuro, ma è già possibile dire che spesso nasce da una situazione di stress per la quale il lockdown e il cambiamento forzato hanno funzionato come fattore scatenante. Fa paura il virus, ma anche l'incertezza per il futuro, la mancanza del lavoro che potrebbe sopraggiungere con la crisi economica. Non è quasi mai un solo aspetto: abbiamo osservato che i pazienti gravi sono stati abbastanza bene durante la chiusura in casa, si sentivano protetti. Al contrario, chi prima del lockdown non aveva mai manifestato problemi si è ritrovato a fare i conti con nuove paure proprio nel momento in cui poteva o doveva tornare a uscire». —



VITTORIO VALENTI
DIRETTORE DIPARTIMENTO
SALUTE MENTALE ASL 2

«Il coronavirus ha creato una situazione per cui qualcosa di sconosciuto si è interposto tra noi e il prossimo»



La sindrome da capanna ha colpito molti savonesi che hanno paura di uscire in strada

L'IDEA DELL'ASSOCIAZIONE NOI PER VOI CON IL CENTRO DI SALUTE MENTALE DI CARCARE

Teatro sociale online e messaggi per condividere le emozioni

Il progetto con blog e numero di telefono per il dopo coronavirus si chiama «Come foglie che crescono sui rami».

Si chiama “Come foglie che crescono sui rami” il nuovo progetto volto a creare un'agorà virtuale per condividere le emozioni e le riflessioni scaturite dal lockdown e dall'emergenza coronavirus.

L'iniziativa è dell'associazione “Noi per Voi” che, insieme

al Centro di salute mentale di Carcare, al Distretto socio-sanitario “Bormide”, alle Cooperative sociali “Agriellerà”, “Cooperarci” e “Il Faggio”, all'Istituto di istruzione superiore “Patetta” e all'associazione “Teatro 21”, con il sostegno della fondazione Compagnia di San Paolo di Torino, ha attivato un numero di telefono dedicato a cui inviare messaggi (366-7124851), un blog (www.foglie sull'albero.it) e un laboratorio online di teatro sociale per permettere

di condividere i propri sentimenti più intimi.

«Ti sconfiggeremo piccolo tipaccio volante», è per esempio la frase di un alunno della scuola elementare di Cengio, che ora è stata scritta su una delle tante foglie che crescono sugli alberi del progetto. I messaggi ricevuti sul numero di telefono dedicato, infatti, sono stati trascritti posizionati “come foglie che crescono sui rami” sugli alberi virtuali che ci sono sul blog, ma anche su delle sagome di alberi in le-

gno che sono state realizzate dal “Laboratorio selvaggio degli elfi”, un'attività di arte del riciclo della Comunità terapeutica “Praellera” di Cairo. «Ora gli alberi si possono vedere nel centro storico di Cairo», spiegano Gianna Pera della comunità Praellera e Marcello Macario per il Centro di salute mentale dell'Asl 2-, a Carcare davanti al municipio e nella sala d'attesa del Centro di Salute Mentale, a Millesimo. Periodicamente verranno portate sugli alberi nuove foglie con altrettanti messaggi, fino alla fioritura totale, che speriamo porti anche i frutti della condivisione e solidarietà. La costruzione delle sagome degli alberi ci ha fatto venire in mente il messaggio “pensa a quello che puoi fare con quello che hai”. —

L.B.