

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più, consulta la cookie policy. Chiudendo questo banner, o proseguendo la navigazione, acconsenti all'uso dei cookies.

Si, accetto

No, dammi maggiori informazioni

CERCA NEL SITO



Istituto di ricovero e cura a carattere scientifico (/)

TAMPONI COVID

Come prenotare



(https://www.auxologico.it/news/tampone-covid-19-auxologico-tutt

REFERTO

AREA

PRENOTA (/INFORMAZIONI-CONTATTI/PRENOTAZIONI)

ONLINE (/REFERITO-ONLINE)

PRENOTAZIONE-ONLINE?N=0&LOGIN=1)



Sei in AUXOLOGICO APPROFONDIMENTI

A CURA DI



Dott.ssa Anna Guerrini Usubini (/medici/dottssa-anna-guerrini-usubini) Staff Servizio Psicologia Clinica



Dott. Roberto Cattivelli (/medici/dott-roberto-cattivelli) Staff Servizio Psicologia Clinica

LA SINDROME LONG-COVID

Il 2020 è finito e come ogni anno è tempo di bilanci. Di certo l'anno appena trascorso non è stato come tutti gli altri e inevitabilmente anche i bilanci che siamo soliti fare, questa volta avranno un sapore un po' diverso.

La pandemia da COVID-19 ha avuto e continua ad avere conseguenze drammatiche su tutta la popolazione. Tutti ne sono stati in qualche modo colpiti, ma oggi ci vogliamo concentrare su chi ha sperimentato in prima persona l'**esperienza della malattia**.

Infatti, per i molti che ne sono stati colpiti, il COVID-19 ha rappresentato una vera e propria **sfida** non solo sul **piano fisico**, ma anche **psicologico**.

E se per alcuni, aver vinto il COVID ha consentito un graduale ritorno alla normalità, per altri le conseguenze a lungo termine dell'infezione continuano ad essere presenti dando origine a quella che ormai è stata ribattezzata come la **sindrome Long-COVID**.

In alcuni casi il perdurare dei sintomi può alimentare quel senso di rifiuto a lasciare la propria casa, per **paura di esporsi a possibili minacce**, anche a fronte della fine del periodo di isolamento forzato.

Questo è ciò che caratterizza il fenomeno della "**sindrome della capanna**" di cui si è sentito parlare nei mesi scorsi, a seguito dell'allentamento delle misure di contenimento della prima fase.

Scegliere di prendersi cura della nostra salute psicologica è il primo passo che possiamo compiere per cercare di **stare meglio**. In questo articolo la **Dott.ssa Anna Guerrini Usubini** (<https://www.auxologico.it/medici/dottssa-anna-guerrini-usubini>) (psicologa di Auxologico) e il **Dott. Roberto Cattivelli** (<https://www.auxologico.it/medici/dott-roberto-cattivelli>) (psicologo di Auxologico) cercheranno di fornire qualche piccola indicazione in merito.

L'IMPATTO FISICO E PSICOLOGICO SUI MALATI DI COVID-19

Leggendo diverse ricerche pubblicate dai principali Centri di ricerca mondiali su importanti riviste scientifiche in campo medico e psicologico, due dati sembrano emergere con chiarezza:

1. Il **Coronavirus** non è solo una patologia che colpisce la salute fisica di chi la contrae, ma porta con sé una serie di **conseguenze psicologiche** non trascurabili:

- la paura;
- il senso di **solitudine** e di **abbandono** durante il periodo di isolamento in casa o durante il ricovero in ospedale.

2. Alcuni sintomi legati all'infezione contratta e al disagio psicologico spesso non svaniscono immediatamente una volta superata la fase critica di malattia ma si manifestano anche nei **periodi successivi** all'infezione, impattando notevolmente sulla qualità di vita dei pazienti che hanno contratto il virus, tra i quali:

- **stanchezza**;
- debolezza;
- fiato corto ([https://www.auxologico.it/approfondimenti/affanno-fame-daria-parliamo-dispnea#:~:text=Per%20dispnea%2C%20o%20%E2%80%9Cfame%20d,o%20giorni%20\(dispnea%20acuta\).](https://www.auxologico.it/approfondimenti/affanno-fame-daria-parliamo-dispnea#:~:text=Per%20dispnea%2C%20o%20%E2%80%9Cfame%20d,o%20giorni%20(dispnea%20acuta).)) e affannoso;
- alterazioni dell'umore (<https://www.auxologico.it/approfondimenti/umore-prendersene-cura>);
- stati di **ansia** (/malattia/disturbi-dansia-stress);
- **depressione**;
- cefalea (/malattia/cefalea);
- **insonnia**;
- perdita di memoria.

Tali sintomi vanno a costituire quella che identificata come una vera e propria **sindrome "Post-COVID"**, altrimenti detta "**Long-COVID**" che colpisce non pochi pazienti che sono risultati positivi all'infezione.

Non si sa ancora molto su questo peculiare fenomeno, ma potremmo dire che come per tutte le altre esperienze traumatiche - come è stato il COVID per molti - occorre qualche tempo affinché si riesca a percepire di nuovo un **senso di equilibrio**.

SUGGERIMENTI PER GESTIRE LO STRESS AL TEMPO DEL CORONAVIRUS ([HTTPS://WWW.AUXOLOGICO.IT/APPROFONDIMENTI/SUGGERIMENTI-GESTIRE-STI](https://www.auxologico.it/approfondimenti/suggerimenti-gestire-sti))

COME GESTIRE LE DIFFICOLTÀ?

Nonostante gli ultimi sviluppi sembrano rafforzare la speranza di un vaccino contro il COVID presto disponibile per tutti, in parte sperimentiamo ancora un **senso di incertezza** circa il nostro futuro.

Questo può essere dovuto al fatto che ancora oggi non siamo del tutto certi di aver definitivamente sconfitto il nemico.

Occorre allora riflettere su cosa possiamo fare per **gestire le difficoltà** che sperimentiamo tutti i giorni. Da dove cominciare?

In primis va detto che è assolutamente normale provare un senso di **smarrimento** a seguito di un'esperienza così forte.

L'**isolamento sociale**, la **reclusione**, e l'incertezza generale comportano un **peso** per la nostra mente non facile da gestire. Preoccuparsene in maniera eccessiva non farà altro che aumentare il grado di malessere.

In secondo luogo, è utile concentrarci su ciò che è in nostro potere fare per cercare di stare meglio. Prendersi cura della propria salute psicologica diventa prioritario. Ecco alcuni punti su cui è utile riflettere.

1. IMPARIAMO AD ACCOGLIERE LE NOSTRE EMOZIONI

Uno degli aspetti fondamentali della nostra salute psicologica riguarda la capacità di saper **affrontare le proprie emozioni**. Il primo passo è quello di riconoscere quali sono le emozioni che proviamo, aprendoci alla possibilità di sperimentare anche **emozioni poco piacevoli**.

Quante volte facciamo fatica a dirci che siamo arrabbiati o tristi per qualcosa?

Una volta riconosciute, diciamoci che è del tutto **normale** provarle, in quanto appartenenti all'ampio spettro delle tipiche emozioni della natura umana.

In seguito, cerchiamo di capire come agiremmo se lasciassimo che queste emozioni prendessero il controllo su di noi e come invece vorremmo agire per davvero. In questo modo riusciremo a comprendere meglio le nostre emozioni, impareremo a riconoscerle e a capire come funzionano.

Invece di perdere tempo ed energie nel tentativo, quasi sempre fallimentare, di scacciarle dalla nostra testa, proviamo ad impegnarci a raggiungere **obiettivi concreti e pratici** nella vita di tutti i giorni.

CORONAVIRUS: CERVELLO, STRESS ED EMOZIONI ([HTTPS://WWW.AUXOLOGICO.IT/APPROFONDIMENTI/CORONAVIRUS-CERVELLO-STRESS-EMOZIONI](https://www.auxologico.it/approfondimenti/coronavirus-cervello-stress-emozioni))

2. PONIAMOCI DEGLI OBIETTIVI

“Se volete cambiare il mondo cominciate a rifarvi il letto” con questa frase William McRaven, ammiraglio della Marina Militare statunitense ci ricorda l'importanza di **fare piccole cose ogni giorno**.

Porsi piccoli obiettivi quotidiani può essere un buon modo per sperimentare un certo grado di controllo sulle nostre vite e sarà un'occasione per organizzare in modo pratico le nostre giornate. Soprattutto a inizio giornata, domandiamoci quali siano le nostre **priorità**.

Inutile pretendere di riuscire a fare tante cose tutte insieme, meglio porsi **obiettivi**:

- chiari;
- concreti;
- **realistici**, ovvero plausibilmente raggiungibili.

Porsi obiettivi del tutto irrealistici ci esporrà al rischio di fallire e di conseguenza stare male e sperimentare un senso di fallimento.

Utile anche **tenere traccia dei progressi** raggiunti. Questo ci aiuterà ad andare avanti nei momenti di difficoltà.

Meglio guardare a ciò che siamo riusciti a fare, domandandoci come migliorare ancora, piuttosto che **colpevolizzarsi** per gli obiettivi mancati.

4. FACCIAMO COSE CHE CI FANNO STARE BENE

Un altro modo per stare meglio è dedicare del tempo ad **attività che ci fanno stare bene**, come per esempio:

- fare sport;
- leggere un libro;
- cucinare;
- dipingere..

Potrà sembrare banale, ma la nostra mente ha bisogno di immergersi in **attività piacevoli**, per staccarsi dalla realtà complicata che ci circonda e recuperare le energie necessarie per affrontarla.

Non pensate che dedicare tempo a **prendervi cura di voi stessi** sia una mera forma di egoismo o di perdita di tempo che distoglie dai propri doveri.

Piuttosto, si tratta un modo efficace per **recuperare le energie** che ci servono per essere ancora più capaci a rispondere alle sfide di tutti i giorni.

5. IMPARIAMO A CHIEDERE AIUTO

Prendendo in prestito le parole di **John Kabat Zinn**, medico statunitense di origine indiana, fondatore e direttore della Clinica per la riduzione dello stress presso l'Università del Massachusetts e professore nel Dipartimento di Medicina Preventiva e Comportamentale, nonché studioso a cui dobbiamo l'introduzione delle pratiche di "**Mindfulness**" possiamo dire: "**Non puoi fermare le onde ma puoi imparare a cavalcarle**".

Non sempre è facile riuscire a trovare il modo per cavalcare le onde.

Per farlo, occorre saper **adattarsi** in modo flessibile alle condizioni di vita a cui siamo esposti.

Un segnale importante di buon spirito di adattamento è la capacità di riconoscere quando siamo in grado di farcela da soli e quando invece abbiamo bisogno di aiuto.

Come fare a sapere quando arriva quel momento?

A volte può essere difficile, ma è proprio quando si ha la l'impressione di non essere più in grado di gestire la propria vita che bisogna fermarsi, fare un passo indietro e decidere di **chiedere aiuto**, rivolgendosi ad un consulto professionale.

IL SERVIZIO DI PSICOLOGIA CLINICA DI AUXOLOGICO

Il **Servizio di Psicologia Clinica** nasce dalla collaborazione di Auxologico con la Facoltà e il Dipartimento di Psicologia dell'Università Cattolica di Milano, ed è sede di insegnamento del Master in Psicologia Clinica Sanitaria della stessa università.

Offre un largo spettro di **prestazioni in regime di solvenza**.

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI ([HTTPS://WWW.AUXOLOGICO.IT/CONTATTI/PRENOTAZIONI](https://www.auxologico.it/contatti/prenotazioni))

Articolo del 24/12/2020, revisionato il 04/01/2021.

Tweet Mi piace Condividi  Share

PRENOTA
LA PRESTAZIONE

PRENOTA (/FORM/PRENOTAZIONE-ONLINE)

CORRELATI

[Gestire la conflittualità di coppia: i consigli della psicologa \(/approfondimenti/gestire-conflittualita-coppia-consigli-psicologa\)](#)

[I rischi invisibili dei social network per i nostri bambini \(/approfondimenti/rischi-invisibili-social-network-bambini\)](#)

[Quali sono le conseguenze psicologiche della DAD sui ragazzi? \(/approfondimenti/quali-sono-conseguenze-psicologiche-dad-ragazzi\)](#)

[Sovraesposizione dei bambini agli schermi di tablet e smartphone \(/approfondimenti/sovrapposizione-bambini-schermi-tablet-smartphone\)](#)

[Vincere la paura di guidare \(amaxofobia\) con l'aiuto dello psicologo \(/approfondimenti/vincere-paura-guidare-amaxofobia-laiuto-psicologo\)](#)

[Il Giardino segreto virtuale: una terapia gratuita per ridurre ansia e stress \(/approfondimenti/giardino-segreto-virtuale-terapia-gratuita-ridurre-ansia-stress\)](#)

[La Psicoterapia online è efficace? La risposta da uno studio scientifico \(/approfondimenti/psicoterapia-online-efficace-risposta-studio-scientifico\)](#)

[Responsabilità sociale nella fase 2 \(/approfondimenti/responsabilita-sociale-fase-2\)](#)

[La depressione in epoca Covid-19 \(/approfondimenti/depressione-epoca-covid-19\)](#)

[Fase 2: come riprendere dopo la quarantena \(/approfondimenti/fase-2-riprendere-dopo-quarantena\)](#)

[Isolamento e violenza domestica: un'emergenza nell'emergenza \(/approfondimenti/isolamento-violenza-domestica-un'emergenza-nell'emergenza\)](#)

[Elaborare il lutto durante l'emergenza coronavirus \(/approfondimenti/elaborare-lutto-durante-lemergenza-coronavirus\)](#)

[Coronavirus: adolescenti e benessere psicologico \(/approfondimenti/coronavirus-adolescenti-benessere-psicologico\)](#)

[Coronavirus: cervello, stress ed emozioni \(/approfondimenti/coronavirus-cervello-stress-emozioni\)](#)

[Combattere la fame nervosa \(/approfondimenti/combattere-fame-nervosa\)](#)

[Disturbi d'ansia e stress \(/malattia/disturbi-dansia-stress\)](#)

[Agorafobia \(/malattia/agorafobia\)](#)

[CHI SIAMO \(/CHI-SIAMO\)](#)

[Mission e Valori \(/chi-siamo/mission-valori\)](#)

[Storia \(https://www.auxologico.it/chi-siamo#storia\)](https://www.auxologico.it/chi-siamo#storia)

[Eccellenze e Qualità \(/chi-siamo/eccellenze-qualita\)](#)

[Lavora con noi \(/chi-siamo/lavora\)](#)

[Rassegna stampa \(https://www.auxologico.it/rassegna-stampa/2021\)](https://www.auxologico.it/rassegna-stampa/2021)

[DIAGNOSI E CURA \(/DIAGNOSI-CURA\)](#)

[EQUIPE \(/CERCA-MEDICO\)](#)

[Analisi di laboratorio \(/diagnosi-cura/analisi-laboratorio\)](#)

[Diagnostica per Immagini \(/diagnostica-immagini\)](#)

[Vaccini \(https://www.auxologico.it/vaccini\)](https://www.auxologico.it/vaccini)

[Attività cliniche \(/diagnosi-cura/attivita-cliniche\)](#)

[Cure ospedaliere e chirurgia \(/diagnosi-cura/cure-ospedaliere-chirurgia\)](#)

[Pronto Soccorso Cardiologico Neurologico \(/pronto-soccorso-cardiologico-neurologico\)](#)

[Residenza per Anziani \(/sedi/auxologico-residenza-anziani\)](#)

[Percorso Paziente Cronico \(/diagnosi-cura/presa-carico-paziente-cronico\)](#)

[Check-up e prevenzione \(/diagnosi-cura/check-up-prevenzione\)](#)

[Servizi per le aziende \(/diagnosi-cura/servizi-aziende\)](#)

[RICERCA E FORMAZIONE \(/RICERCA-FORMAZIONE\)](#) [SEDI \(/SEDI\)](#) [CONVENZIONI \(/CONVENZIONI\)](#)

[Laboratori di ricerca \(/ricerca-formazione/laboratori-ricerca\)](#)

[Comitato Etico \(/ricerca-formazione/comitato-etico\)](#)

[ECM e convegni \(/ricerca-formazione/ecm-convegni\)](#)

[Sostieni la ricerca \(/ricerca-formazione/sostieni-ricerca\)](#)

[Biblioteca \(/ricerca-formazione/biblioteca\)](#)

[GALLERY \(/GALLERY\)](#)

[CONTATTI \(/INFORMAZIONI-CONTATTI\)](#)

[Prenotazioni \(/contatti/prenotazioni\)](#)

[Disdetta appuntamenti \(/contatti/disdetta-appuntamenti\)](#)

[FAQ \(https://www.auxologico.it/domande-frequenti\)](https://www.auxologico.it/domande-frequenti)

[Tariffe \(/contatti/tariffe\)](#)

[Tempi di attesa SSN \(/contatti/tempi-attesa-ssn\)](#)

[Ricoveri \(/informazioni-contatti/ricoveri\)](#)

[Ufficio Relazioni Pubblico \(/contatti/urp\)](#)

[Press & Marketing \(/contatti/press-marketing\)](#)

[Newsletter \(/contatti/newsletter\)](#)

[International Service \(/contatti/international-service\)](#)

[EVENTI \(HTTPS://WWW.AUXOLOGICO.IT/ EVENTI\)](https://www.auxologico.it/eventi) [NEWS \(HTTPS://WWW.AUXOLOGICO.IT/NEWS\)](https://www.auxologico.it/news)



[\(/https://www.auxologico.it/chi-siamo/eccellenze-qualita\)](https://www.auxologico.it/chi-siamo/eccellenze-qualita)



Ministero della Salute



[\(/https://www.auxologico.it/amministrazione-trasparente\)](https://www.auxologico.it/amministrazione-trasparente)

Istituto Auxologico Italiano - Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

P.IVA 02703120150 - Cod. Destinatario per Fatturazione Elettronica: U3NK44I - © Copyright 2013 - 2021 - Privacy (/privacy) - Cookie policy (/eu-cookie-policy) - Credits (/credits) - Area dipendenti (https://saas.hrzcchetti.it/hrpiaux/jsp/login.jsp)