



Il lutto al tempo del COVID

COVID_19



Dolore e trauma non solo negli individui e nelle famiglie (persone care malate) ma anche nel **gruppo e nella comunità.**

Vittime



Definizione di vittima

- Chi muore o chi subisce grave danno in seguito a un incidente, a una calamità naturale, a una malattia e simili.





Diverse tipologie di vittima

- Vittime di I° tipo: **chi direttamente subisce l'impatto dell'evento**
- Vittime di II° tipo: **parenti** o persone care dei defunti o dei superstiti
- Vittime di III° tipo: **i soccorritori** , operatori dell'emergenza/urgenza
- Vittime di IV° tipo: **La comunità** coinvolta nel disastro
- Vittime di V° tipo: chi per caratteristiche pre-critiche può reagire sviluppando un disturbo psicologico a breve o a lungo termine
- Vittime di VI° tipo: **chi avrebbe potuto essere una vittima del primo tipo o chi si sente coinvolto per motivi indiretti.**

A decorative graphic on the left side of the slide. It features a solid blue arrow pointing to the right, with several thin, curved blue lines trailing behind it, creating a sense of motion or flow.

Risposte emotive



-





La colpa del sopravvissuto

- **Senso di colpa per essere sopravvissuto** o per non avere riportato danni fisici e/o a cose :
 - sentirsi in colpa nei confronti delle persone che hanno avuto casi positivi al Coronavirus in famiglia e non riuscire a capire il perché;
 - non riuscire a guardare negli occhi un altro cittadino perché ha perso la madre per il Coronavirus;



La colpa del sopravvissuto

- ▶ essere stato veicolo di contagio e talvolta morte per un proprio caro;
- ▶ negli operatori sanitari e forze del soccorso senso di colpa per essere veicoli -o potenziali tali- di contagio per la propria famiglia e/o per i pazienti).

Processo di significazione:

- Perché sta accadendo?
- Come mai si diffonde così velocemente?
- Di chi è la colpa?



Alcune persone al senso di impotenza reagiscono cercando di identificare un colpevole per tornare a percepire un livello di controllo su cosa fare, come e chi punire (rabbia e giudizio verso gli “**untori**”; ricerca compulsiva di informazioni in internet su teorie alternative che indicano “un colpevole”)



Fattori che influiscono sull'entità della risposta emotiva

- Livello di coinvolgimento
- Livello del controllo
- Livello della minaccia o perdita
- Livello di assurdità
- Livello di preavviso



Fattori che influiscono sull'entità della risposta emotiva

- Vicinanza: fisica - psicologica
- Livello di stress nella propria vita
- Natura e grado di supporto sociale subito dopo l'evento
- Supporto di colleghi e amici
- Supporto di familiari e possibilità di comunicazione



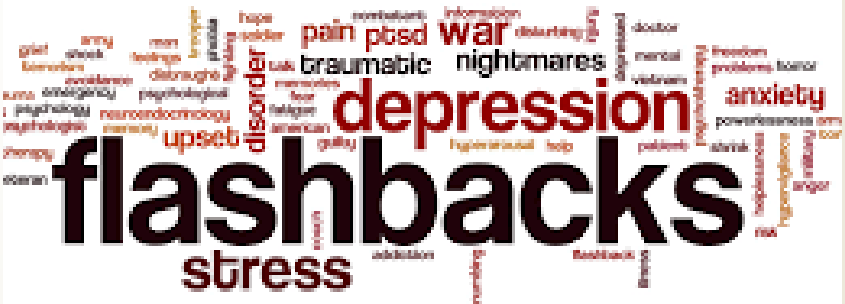
Fattori che influenzano la risposta emotiva

- ➡ **Responsabilità** di ciò che è accaduto (sono io che ho contagiato mio cognato....)
- ➡ Senso di **vulnerabilità** e mancanza di sicurezza (anche a casa non mi sento al sicuro, chi mi porta la spesa ha toccato i prodotti..")
- ➡ **Problemi relativi al controllo e all'auto-efficacia** ("E' tutto inutile, sono in balia degli eventi, non posso fare nulla")



Esposizione cumulativa ad eventi traumatici

- I legami associativi rimangono in un **continuo stato eccitatorio** e vengono ulteriormente sensibilizzati dopo ciascuna esposizione
- Rischio di sviluppare un PTSD e la comorbidità con altri disturbi cresce in relazione al **numero delle esposizioni**





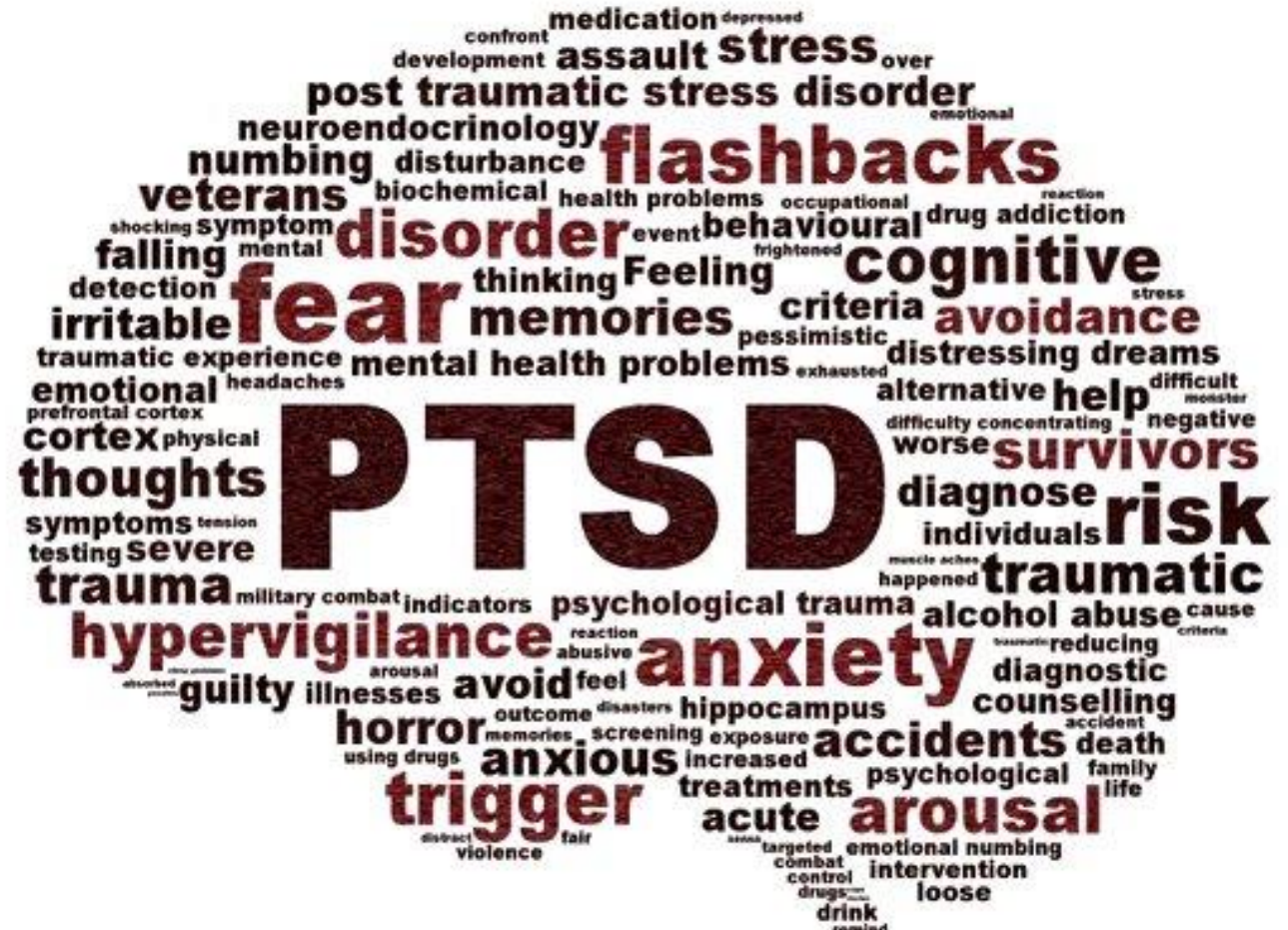
Le reazioni più comuni

- ▶ **Intrusività**: immagini ricorrenti, memorie involontarie e intrusive dell'evento (flashback), che possono presentarsi come brevi episodi o come completa perdita di coscienza. (per esempio rivedere i soccorritori che portano via in ambulanza proprio padre con “tute d'astronauti”, pensieri continui e intrusivi sulla possibilità di essere entrati in contatto con una persona potenzialmente positiva, ecc.)
- ▶ **Evitamento**: tentativo vano di evitare pensieri o sentimenti correlati al trauma. Impossibilità ad avvicinare ciò che rimanda all'evento (per esempio non contattare il medico anche in caso di tosse e febbre per paura di fare il tampone, ridicolizzare quanto sta accadendo per non entrare in contatto con la paura, cambiare discorso non appena si parla di Coronavirus)



Le reazioni più comuni

- ▶ **Iperarousal**: aumentata attivazione psicofisiologica (ad es. allerta alta ad ogni nuova notizia, tachicardia quando si viene a conoscenza del primo caso positivo nella propria città, toccarsi la fronte e percependosi leggermente caldi si inizia a fare fatica a respirare, ecc.)
- ▶ **Umore depresso e/o pensieri persistenti e negativi**. Credenze e aspettative negative su di sé o sul mondo. Profondo senso di abbandono (per esempio iniziare ad avere pensieri negativi su di sé e/o sul mondo "non vado bene", "il mondo è sempre pericoloso" "siamo spacciati")



Segnali da stress post traumatico

- Disturbi del **sonno**
- Difficoltà di **concentrazione**
- Difficoltà di **memoria**
(fissazione nuovi concetti,
rievocazione abilità)
- **Addiction**
- **Affaticamento, mancanza
di energia**
- **Irritabilità/irrequietezza**
- **Isolamento/chiusura**



Sindrome Generale di Adattamento (Selye, 1936)



Sindrome Generale di Adattamento (Selye, 1936)

- Fase di allarme,
- Fase di resistenza,
- Fase di esaurimento.
- La tensione o sforzo (strain) ed il logoramento (wear), potrebbero determinare nella persona vari effetti sulla salute fisica e psichica



PRIMA

- **FASE DI ALLARME:** comincia nel momento della comunicazione di un evento
- **FASE DELLA MOBILITAZIONE:** rapida attivazione psicofisiologica e creazione di aspettative e rappresentazioni cognitive volte a produrre azioni corrette ed efficaci; si prova uno stato di allerta: aumenta il battito cardiaco, tremori, contrazioni muscolari e si immagina lo scenario



DURANTE

- **FASE DELL'AZIONE:** tutti si dedicano con impegno e sforzo all'intervento per il tempo necessario, a volte settimane, in questo caso mesi.

L'azione aiuta a dissolvere la tensione e lo stato di allarme, se però l'azione dura e si estende nel tempo troppo a lungo porta all'esaurimento delle risorse .



DOPO

- **FASE DELLA SMOBILITAZIONE:** il ritorno alla normale routine lavorativa e sociale. Ci si «lascia andare» recuperando energie.

Le emozioni inibite nella fase di azione possono riemergere sotto forma di tristezza, dolore, angoscia, ansia, delusione, rabbia: si pensa a ciò che è stato.

Lutto coronavirus





MORTI IPEV (Stuart, 1999)



MORTI IPEV (Stuart, 1999)

- **Inattese**: tendono ad accadere in modo improvviso e senza avvertimento
- **Premature**: riguardano persone che muoiono in modo precoce e innaturale
- **Evitabili**: perché essendo la diretta conseguenza di un comportamento negligente o scorretto di un altro, attivano questione relative alla responsabilità
- **Violente**: perché possono dar luogo a effetti violenti e mutilanti sul corpo
- **Il decesso IPEV comporta un maggior rischio di lutto complicato e disturbo da stress post traumatico nei familiari**

(Rando, 1993, Stewart, 1999)

Morte improvvisa

- L'impatto traumatico comprende anche **l'aspetto sociale**, coinvolge solitamente il sistema familiare con ampie ricadute su tutti i suoi membri.





Morte improvvisa

- ▶ Le morti improvvise e inaspettate come quelle causate da COVID-19 implicano un impatto nel medio termine sulla persona, sulla sua famiglia, sulla comunità intera e comportano un senso di impotenza e vulnerabilità estrema

Morte improvvisa

- **“Sindrome della perdita inattesa”** (Parkes e Weiss, 1983)
 - Ritiro sociale, senso di colpa
 - Le caratteristiche principali sono la difficoltà a credere che la perdita si sia verificata.
 - Possono manifestarsi stati di **shock/intorpidimento, evitamento** nell'affrontare la perdita e sentimenti di disperazione

Morte improvvisa

- ➡ A lungo termine può bloccare l'elaborazione del lutto (ritiro sociale, senso della presenza continua del defunto)





Morte evitabile

- ▶ Le morti evitabili o percepiti come tali dai familiari possono contribuire ad aumentare i problemi nell'elaborazione del lutto (Rando, 1994)
- ▶ La morte di un familiare per COVID-19 con tardivo ricovero può essere un fattore bloccante o rallentante l'elaborazione del lutto



Morte violenta/ assenza del corpo

- ▶ Se il **corpo del defunto** è adeguatamente preparato e se una descrizione della condizione del corpo è fatta in anticipo, questo può aiutare i familiari e dare loro la possibilità di stare con la persona deceduta per l'ultima volta

(Jones & Buttery, 1981; Leash, 1994)



Morte violenta/ assenza del corpo

- ▶ Vedere il corpo può aiutare a rendere la perdita reale per i familiari e consentire loro di dire addio, momento importante nelle fasi iniziali di elaborazione del lutto (Von Bloch, 1996), mentre negare ai familiari il desiderio di un contatto con il defunto può avere effetti negativi a medio e lungo termine



Lutto coronavirus

- ▶ Al tempo del Covid una persona che sta male e viene ricoverata d'urgenza con tampone positivo comporta che il **resto della famiglia sia bloccata in casa in quarantena.**
- ▶ Poi la **comunicazione del decesso**, a distanza, telefonica.



Lutto coronavirus

Niente **funerali**, rinviati a data da destinarsi, e niente ultimo saluto, né ancora in vita né, almeno, post mortem.

**La morte ai tempi del coronavirus è ancora più spietata,
anche per chi rimane**



La comunicazione



COMUNICAZIONE IN PERSON/IN TIME

- In Person In Time
- 1992 Ufficio del Procuratore Generale per lo Stato dello Iowa, in collaborazione con l'Associazione Nazionale dei Medici emana **una delle procedure maggiormente conosciute a livello internazionale:**
- In Person, in Time: le Raccomandazioni e le procedure per la comunicazione della notizia di un decesso



IN PERSON

Le Raccomandazioni e le procedure per la comunicazione della morte IN PERSON: di persona

Dare la notizia di persona

La comunicazione spesso provoca importanti reazioni psicofisiche per cui è bene essere fisicamente vicini al familiare per aiutarlo offrendo assistenza

NEL CASO DI DECESSI CAUSATI DA COVID-19 LA COMUNICAZIONE DI PERSONA NON E' MAI O QUASI MAI POSSIBILE



Il trauma tramandato di
generazione in generazione



Il trauma tramandato di generazione in generazione

- Ciò che è soverchiante e innominabile viene trasmesso a chi ci è più vicino.
- I nostri cari portano il peso che non riusciamo a portare noi stessi
- E noi facciamo lo stesso

**Rielaborare gli aspetti più disturbanti del Coronavirus oggi,
protegge le generazioni di domani.**



Crescita post traumatica



Crescita post traumatica

- Possibilità di arricchirsi e di trasformare un episodio negativo di vita in una trasformazione positiva, in uno stimolo al miglioramento, attraverso delle **capacità che sembrano svilupparsi in stretta connessione con la riscoperta di una capacità di fronteggiare eventi anche molto critici**

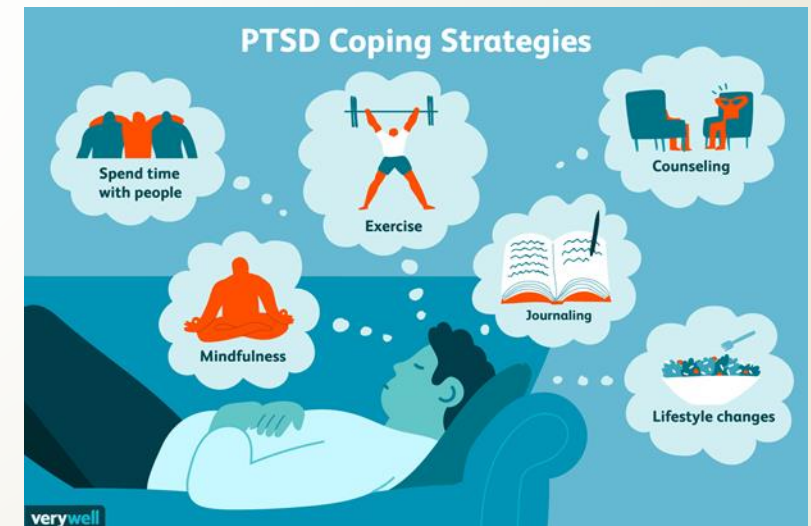
Resistenza



Resilienza



Strategie di coping





Strategie di coping

- Il Coping o più correttamente in gergo tecnico tecniche di coping, è un concetto sviluppato da psicologi e psichiatri per indicare dei comportamenti che gli individui possono intraprendere per fronteggiare situazione di forte stress e di forte tensione emotiva che possono pregiudicare la serenità di un individuo.

Strategie di coping

- ▶ Passeggiate in campagna
- ▶ Contatto vicino con amici stretti
- ▶ Confronto verso il basso: sarebbe peggio se fosse nell'acqua, nel cibo, se mancasse la luce, se non ci fossero linee telefoniche e web, ecc.
- ▶ Possibilità di prendersi tempo libero, vivere più tempo la famiglia e stare maggiormente all'aria aperta
- ▶ Mantenere routine lavorativa (importantissimo) ha aiutato a non perdere il senso della giornata



Diffusione di un altro Virus: possiamo comunque fare qualcosa



I bambini e il senso di perdita

I bambini e il senso di perdita

- Come possiamo gestire le inevitabili perdite derivate da questo momento?



I bambini e il senso di perdita

- ▶ I nostri figli in questo momento, sia grandi che piccoli, sono alle prese con il **senso di perdita** che può derivare da diversi fattori.
- ▶ Ovviamente la prima perdita che ci viene in mente può essere quella di persone care o conoscenti che purtroppo sono venute a mancare in questo periodo (sia a causa del virus che non), ma è importante ricordare che **i nostri figli sono alle prese anche con altre perdite come ad esempio la perdita dei contatti con gli insegnanti, i compagni di classe e con gli amici oppure con altre figure di riferimento importanti come ad esempio i nonni o le eventuali tate o babysitter.**



Reazioni dei bambini alla morte Covid-19

A. Verardo, I. Amati, A. Crea, F. Santamaria

- Possono manifestare **reazioni emotive e comportamentali più discontinue e intermittenti**. Ad esempio, possono avere forti crisi di **pianto** o **rabbia** e poco dopo possono sembrare non coinvolti nel dolore al punto da apparire indifferenti, oppure possono tornare a essere sorridenti e a giocare.
- Possono anche sviluppare **reazioni somatiche**, come mal di testa o mal di pancia e possono ammalarsi più frequentemente.



Reazioni dei bambini alla morte Covid-19

A. Verardo, I. Amati, A. Crea, F. Santamaria

- Il dolore nei bambini spesso si manifesta in forma di **rabbia**: questa può essere diretta alle persone che sono più vicine a loro (genitori, insegnanti, amici). **Spesso le crisi di aggressività o di distruttività, costituiscono una reazione alla perdita.**
- Bisogna tenere presente che la **rabbia** è un sentimento sano e che può essere espresso in modo accettabile.
- Così, **l'espressione a parole dei motivi della rabbia** può aiutare questi bambini ad acquisire un maggior controllo imparando a regolarla.



Reazioni dei bambini alla morte Covid-19

A.Verardo, I. Amati, A. Crea, F. Santamaria

- Nei bambini il **senso di colpa** è più enfatizzato che negli adulti: essi possono sentirsi colpevoli della morte della persona cara pensando che il proprio comportamento “cattivo” l’abbia causata.
- La morte viene quindi vista come una punizione personale.

È importante che il bambino venga rassicurato sulla sua completa estraneità alla morte.



Reazioni dei bambini alla morte Covid-19

A.Verardo, I. Amati, A. Crea, F. Santamaria

- I bambini esprimono molto del loro dolore attraverso il loro **comportamento**:
 - possono diventare **irritabili**,
 - avere problemi di **concentrazione**,
 - giocare con **videogiochi violenti**,
 - inscenare **funerali** o altri momenti della morte del proprio caro,
 - **disegnare immagini che rimandano alla morte.**



Reazioni dei bambini alla morte Covid-19

A. Verardo, I. Amati, A. Crea, F. Santamaria

- Potrebbero manifestare nuove **paure** o comportamenti tipici di **fasi precedenti** della crescita, come il fare la pipì a letto.
- Possono, inoltre, presentare **insonnia** o **ipersonnia**, mancanza di appetito o eccessivo appetito.
- A volte richiedono più del solito l'attenzione del genitore o delle figure di riferimento diventando **“più appiccicosi”** e ansiosi, al punto da non lasciare tregua.



Reazioni dei bambini alla morte Covid-19

A.Verardo, I. Amati, A. Crea, F. Santamaria

- I bambini nei compiti scolastici, che comunque anche in questo momento vengono dati da svolgere a casa, possono manifestare un **momentaneo calo del rendimento** perché assorti nei pensieri che riguardano la persona cara defunta; possono, inoltre, mostrare **mancaanza di energie, affaticamento, difficoltà nelle interazioni sociali e tendenza a isolarsi.**



Cosa possono fare i genitori con un Bambino in lutto

A.Verardo, I. Amati, A. Crea, F. Santamaria

- L'importante è che venga espletato **un rito di passaggio**, nell'attesa che, passata la situazione attuale di emergenza si possa avere una "lapide su cui piangere o portare un fiore". I bambini devono essere preparati a questo momento e renderli più consapevoli **li aiuterà a decidere se partecipare o meno.**
- **Per evitare reazioni inaspettate o sottoporre i piccoli a traumi evitabili si può chiaramente descrivere loro, cosa accadrà durante la "cerimonia" e come avverrà.**



Cosa possono fare i genitori con un Bambino in lutto

A.Verardo, I. Amati, A. Crea, F. Santamaria

- **Rito Alternativo**: Scrivere una lettera, fare un disegno, accendere una candolina: effettuare un rito coi bambini in casa
- **Tenere una scatola dei ricordi**. Preparare una scatola contenente foto e oggetti che ricordano la persona cara morta e tenerla a disposizione del bambino. Dare inoltre al bambino la possibilità di tenere con sé un oggetto, un capo di abbigliamento, un libro che apparteneva al defunto.



Cosa possono fare i genitori con un Bambino in lutto

A.Verardo, I. Amati, A. Crea, F. Santamaria

- ➡ **Non interrompere le routine familiari.** Nei momenti difficili i bambini traggono beneficio dalle routine, come sedersi a tavola per il pranzo e la cena tutti insieme oppure guardare vecchie partite registrate della squadra del cuore;

mantenere routine ed orari aiuta a regolare, ma siate flessibili se necessario.



Cosa possono fare i genitori con un bambino in lutto

A.Verardo, I. Amati, A. Crea, F. Santamaria

- Aiutate il bambino ad **esprimere le emozioni dolorose** attraverso dei mezzi alternativi quando la verbalizzazione è difficile, o perché il bimbo è troppo piccolo o perché non riesce a verbalizzare ciò che sta provando.
- I più piccoli potrebbero trovare più semplice esprimerle attraverso **disegni** o **giochi**, i più grandi attraverso la **musica**, uno **sport** da fare in casa, in balcone, in giardino sfogliando un **album di fotografie**.



Cosa possono fare i genitori con un bambino in lutto

A. Verardo, I. Amati, A. Crea, F. Santamaria

- **Dare maggiore attenzione alle festività.** Le festività che seguono il lutto (un compleanno, la Pasqua, la festa della mamma o del papà, ecc.) possono essere molto difficili da vivere.

Cosa possono fare i genitori con un bambino in lutto

A.Verardo, I. Amati, A. Crea, F. Santamaria

- È dunque consigliato organizzare una **piccola commemorazione** o qualsiasi gesto volto a ricordare la persona; oppure “invitare”, via skype, ad esempio, o telefonando, o attraverso i mezzi “social” che abbiamo a disposizione in questa situazione di emergenza, parenti e amici cari per far sentire l’affetto e la protezione necessari.



Cosa possono fare i genitori con un bambino in lutto

A.Verardo, I. Amati, A. Crea, F. Santamaria

- Ricordare al bambino che anche in questi giorni, come in qualsiasi altro dell'anno, **si può parlare liberamente della persona cara che è venuta a mancare.**



I bambini e il senso di perdita

- E' importante **legittimare** i bambini a manifestare le loro emozioni anche attraverso il pianto, se ne sentono il bisogno.

Piangere con i nostri figli va bene!





I bambini e il senso di perdita

- Condividere un momento del genere, infatti, è molto positivo perché insegna ai nostri figli che si può piangere e stare bene comunque dato che **ci vedono regolati nel farlo.**
- Potremmo per esempio dire loro “tutti i tuoi sentimenti sono normali, puoi provare queste emozioni, senza sentirti a disagio e stare comunque bene. Le emozioni vanno e vengono, fa bene sfogarsi.”

“lo sono qui con te”

Piccola guida



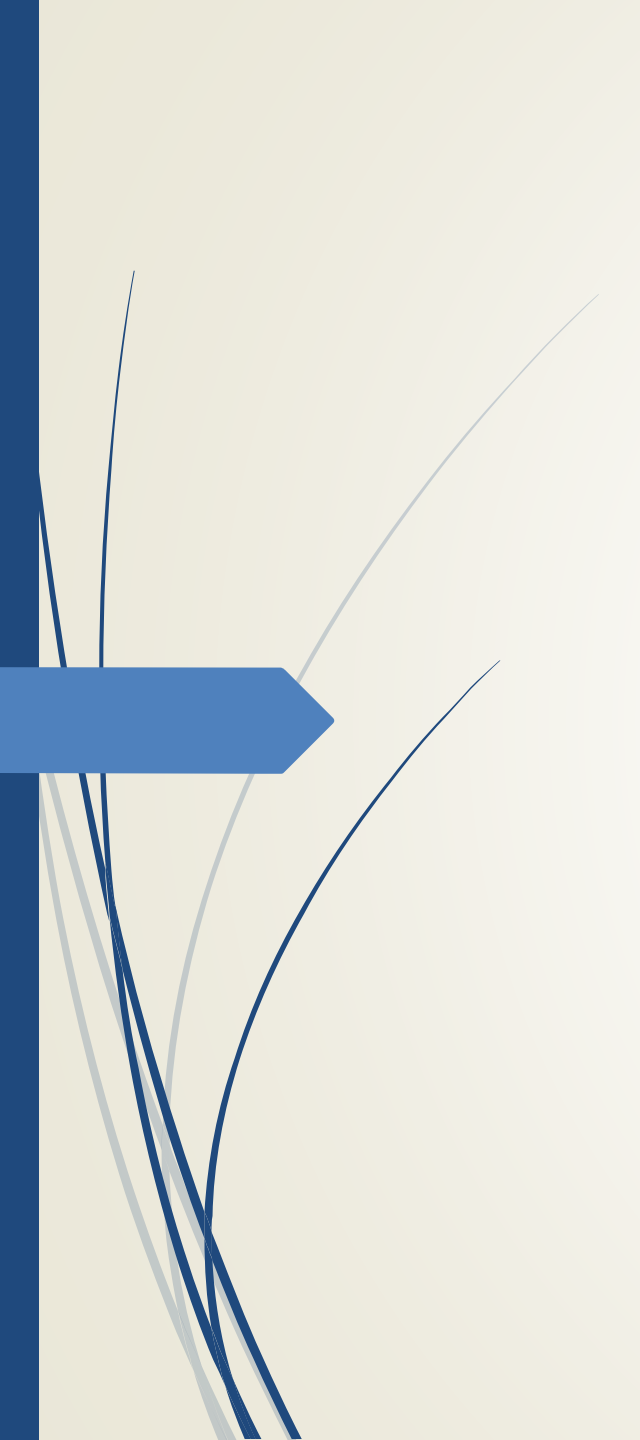
Una volta la nonna mi aveva dato un consiglio:
“Nei periodi difficili, vai avanti a piccoli passi.
Fai ciò che devi fare, ma poco alla volta.
Non pensare al futuro, nemmeno a quello che potrebbe accadere domani.
Lava i piatti. Togli la polvere. Scrivi una lettera. Fai una minestra.
Vedi?
Stai andando avanti passo dopo passo.
Fai un passo e fermati. Riposati.
Fatti i complimenti. Fai un altro passo. Poi un altro.
Non te ne accorgerai, ma i tuoi passi diventeranno sempre più grandi.
E verrà il tempo in cui potrai pensare al futuro senza piangere.”

Tratto da La stanza delle chiavi antiche
di Elena Mikhalkova





Spunti e appunti liberamente tratti da
materiali dell'associazione EMDR



*Presentazione a cura della Dott.ssa Patrizia Guariglia
Grazie ...*



*“Noi ci tocchiamo.
Con cosa?
Con dei battiti d'ali.
Con le stesse lontananze
ci tocchiamo”*

(Rainer Maria Rilke)