

1222 · 2022
800
ANNI



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

CENTRO DI ATENEI DEI SERVIZI CLINICI
UNIVERSITARI PSICOLOGICI (SCUP)

La gestione dell'incertezza nel contesto di emergenza sanitaria COVID-19

Dott.ssa Gioia Bottesi, PhD
Ricercatore a tempo determinato di Tipo A
Psicologa e Psicoterapeuta

Dott.ssa Eleonora Carraro,
Psicologa e Psicoterapeuta in formazione

L'incertezza nella malattia

- L'incertezza è un aspetto strettamente connesso al concetto di «salute»: non è, infatti, possibile raggiungere una condizione di autentica e piena certezza riguardo alla salute propria e altrui.
- Allo stesso modo, un certo grado di imprevedibilità e ambiguità è inscindibile dal concetto di malattia e, ancor più, di morte.



A causa delle sue conseguenze a livello psicologico, **l'incertezza rappresenta un fenomeno critico nell'assistenza sanitaria**



Essa riguarda un gran numero e una grande varietà di **incognite**: se un paziente ha o svilupperà una particolare condizione, come si evolverà questa condizione, in che misura un particolare trattamento sarà benefico e se un paziente riceverà le cure giuste, nel posto giusto, al momento giusto, dalle persone giuste

L'ATTUALE EMERGENZA SANITARIA COVID-19



Sta favorendo il consolidarsi di una **sensazione di incertezza** pervasiva e duratura nella maggior parte delle persone

Natura vaga e imprevedibile di COVID-19

Comprensione limitata di COVID-19 e della sua probabile progressione

Scarsa conoscenza dell'efficacia di possibili cure

Scarsa conoscenza di quelle che saranno, a breve e a lungo termine, le ripercussioni di COVID-19 a vari livelli:

- Individuale
- Salute pubblica
- Economia e finanza

Non disporre di sufficienti informazioni relativamente a cosa aspettarsi dalla malattia e a come possa progredire in futuro mantiene attualmente irrisolti i dubbi relativi al modo migliore di fronteggiarla

Ad esempio...

Si sa quale sarà
l'**impatto** di
COVID-19?

So se io o i miei
cari siamo positivi
ma
asintomatici?

Si sa in che
modo è
possibile
controllare
COVID-19?

Si sa quali
saranno le
conseguenze a
lungo termine
di COVID-19?

Si sa quante
persone verranno
contagiate?

So quali sono i
sintomi di cui
devo
preoccuparmi
?

Si sa come si
diffonde
COVID-19?

So se le persone
che incontro (es.
al supermercato)
stanno seguendo
le **prescrizioni**?



Hillen e colleghi (2017) hanno suggerito che le differenze nella tolleranza all'incertezza dei pazienti e degli operatori sanitari possono influenzare i comportamenti individuali e sanitari, i quali inevitabilmente si associano agli esiti sanitari

Nel caso in cui una condizione medica incerta venga valutata come una minaccia dall'esito potenzialmente negativo, le persone cercano il più possibile di intervenire sull'incertezza nel tentativo di ridurla o eliminarla mettendo in campo:

Strategie attive (es. mettere in atto azioni dirette, cercare informazioni, mantenere la vigilanza) **volte a eliminare l'incertezza**

Strategie di controllo delle emozioni (es. disimpegno emozionale, supporto emozionale) **per ridurre al minimo il disagio associato all'incertezza**

In circostanze nuove, mutevoli e stressanti come quella che stiamo vivendo tendiamo a mettere in atto comportamenti finalizzati a ridurre l'incertezza e il disagio che ne consegue:

COMPORAMENTI BASATI
SULL'IPERCOINVOLGIMENTO

Ricerca il maggior numero possibile di informazioni con l'obiettivo di ridurre l'incertezza

COMPORAMENTI
BASATI SUL DISIMPEGNO

Condotte di evitamento e distrazione con l'obiettivo di eliminare l'incertezza



Ciascuna di queste strategie, di per sé, può essere utile MA può diventare controproducente se impiegata in modo rigido ed eccessivo

Potrebbero aumentare sia l'incertezza sia la predizione di "certezza negativa" e le relative emozioni negative che a queste si associano

Quando non è più possibile evitare la situazione, si potrebbero provare emozioni negative particolarmente intense

Ipercoinvolgimento

Continua visione di telegiornali e trasmissioni televisive sull'argomento

Continuare a pensare a possibili conseguenze (sulla salute propria e altrui, sul lavoro, sul futuro) e a possibili soluzioni da mettere in pratica

Continua ricerca di informazioni sull'evoluzione di COVID-19



Continuo monitoraggio di pagine internet/siti web/social media

Riprodurre più e più volte nella propria mente le informazioni acquisite

Obiettivo: Ridurre l'incertezza, nel tentativo di "essere il più possibile pronti e preparati" sulla situazione in atto e sul modo migliore di gestirla

Conseguenze negative: Aumenta sia la sensazione di incertezza sia la predizione di "certezza negativa" ("tutto andrà necessariamente nel peggior modo possibile") e le relative emozioni negative che a queste si associano

Ipercoinvolgimento

Ad oggi, **non sono disponibili informazioni certe** circa la diffusione, le conseguenze, il contenimento e il trattamento di COVID-19... **Queste informazioni si modificano costantemente di giorno in giorno**



Continuare a cercare informazioni e pensare in maniera ricorrente alla situazione ha **effetti controproducenti**, perché purtroppo **l'assenza di informazioni certe è un elemento intrinseco a questa emergenza sanitaria**

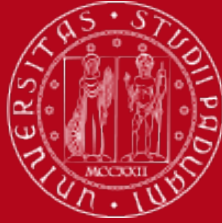
Disimpegno



Obiettivo: Evitare la sensazione di incertezza e le emozioni negative che a questa si associano comportandosi come se non vi fosse un'emergenza sanitaria in atto

Conseguenze negative: Quando non sarà possibile ignorare la realtà dei fatti, rischio di provare emozioni negative particolarmente intense: l'evitamento non consente di esporci alla situazione di pericolo

1222 · 2022
800
ANNI



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

CENTRO DI ATENEO DEI SERVIZI CLINICI
UNIVERSITARI PSICOLOGICI (SCUP)

Nell'attuale situazione di emergenza sanitaria si rende dunque necessario imparare il più possibile a TOLLERARE L'INCERTEZZA, anziché cercare di controllare e/o raggiungere la certezza sull'evoluzione della situazione

Come si fa?
**Cercando di assumere una posizione
intermedia tra IPERCOINVOLGIMENTO e
DISIMPEGNO**



NO!

NON
cercare in
maniera continua
informazioni su
internet

NON

continuare a
monitorare la
situazione
guardando troppi
TG o trasmissioni
sul tema

Questo ci dà l'impressione di controllare la situazione, ma in realtà **influisce negativamente su ansia e umore**. Inoltre, dal momento che la situazione è in continua evoluzione, si corre il rischio di **aumentare ulteriormente la nostra sensazione di incertezza** perché, nel corso di una giornata, vengono diffuse notizie continuamente aggiornate e talora contrastanti.

SI!

Consultare solamente
fonti di informazione
ufficiali e affidabili.

Farlo in maniera dosata,
**non troppe volte al
giorno.**

Ad esempio, potrebbe
essere utile aggiornarsi
sulla situazione COVID-19
al mattino e a fine
giornata.

Cosa devo fare se sono preoccupato/a per la mia salute?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità mette costantemente a disposizione informazioni aggiornate ed esaustive:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

In Italia, informazioni e indicazioni aggiornate sull'emergenza COVID-19 sono reperibili ai seguenti indirizzi:

<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

<http://www.protezionecivile.gov.it/attivita-rischi/rischio-sanitario/emergenze/coronavirus>

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

NO!

Non passare la maggior parte del tempo a pensare a tutti i possibili scenari negativi (sulla salute, sulle economie, sul futuro in generale) legati alla situazione attuale.

Le persone hanno a volte l'impressione che, comportandosi in questo modo, si garantiscano di arrivare preparate al peggio. Anche in questo caso, l'unico risultato garantito è un **peggioramento nel nostro umore, un innalzamento dell'ansia e, potenzialmente, un incremento della nostra intolleranza all'incertezza.**

SI!

Dedicarsi ad attività piacevoli **DENTRO LE MURA DOMESTICHE**: ascoltare musica, leggere un buon libro, fare una telefonata a un amico, vedere un bel film, fare attività fisica in casa (ad esempio, scaricando delle *app* o *tutorial*).



Queste attività consentono di **distrarsi**, almeno temporaneamente, dalla spiacevolezza della situazione che stiamo vivendo. Fare questo contribuirà a **migliorare il nostro tono dell'umore e a contenere l'ansia.**

NO!

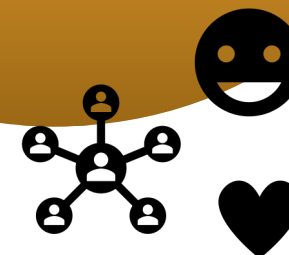
Non agire in maniera impulsiva,
pensando che un'uscita –
seppur breve - ci farà bene e
non avrà conseguenze negative

Non fidare nel fatto
che se gli altri prendono
precauzioni, allora noi
possiamo essere meno
responsabili

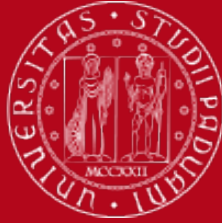
A volte può capitare di agire in modo
impulsivo per rimuovere la sensazione di
incertezza ma questo può essere
**PERICOLOSO NON SOLO PER NOI, MA
ANCHE PER GLI ALTRI**

SI!

Attenersi alle
prescrizioni
fornite da fonti
autorevoli!



1222 · 2022
800
ANNI



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

CENTRO DI ATENEIO DEI SERVIZI CLINICI
UNIVERSITARI PSICOLOGICI (SCUP)

Segnaliamo, infine, che:

Il Centro "Servizi Clinici Universitari Psicologici" (SCUP) dell'Università di Padova mantiene disponibili i propri Servizi di supporto psicologico con interventi e attività compatibili con l'attuale situazione.

E' stato attivato un punto di disponibilità all'indirizzo: **scup@unipd.it**.
Un operatore provvederà ad acquisire le informazioni necessarie e inoltrare la richiesta al Servizio di competenza dove si potrà reperire materiale di riferimento utile o attivare una consultazione on-line.

Tale risorsa è indirizzata a studenti, specializzandi, dottorandi, personale dell'Ateneo con difficoltà legate all'attuale situazione ed è ovviamente estesa a tutti coloro che in questo periodo sono più esposti ad un particolare carico lavorativo, emozionale e di *stress*.

Il servizio non risponde per informazioni sanitarie generali, per richieste di natura medica o amministrativa.