

LA RESILIENZA AL TEMPO DEL COVID-19

Roger M. Solomon, Ph.D.

ROGER M. SOLOMON, Ph.D.



RESILIENZA

La capacità positiva che hanno le persone di gestire lo stress; un processo dinamico dove le persone mostrano un adattamento comportamentale positivo quando si trovano a dover fronteggiare un' avversità significativa o un trauma (Luthar, Cicchetti, and Becker, 2000).

Mantenimento di alti livelli di emozioni positive e di benessere di fronte ad avversità significative (Davidson, 2000).

La capacità di essere flessibili e di adattarsi rapidamente a circostanze mutevoli. Nonostante la persona si rende conto che sta vivendo una situazione stressante, riesce a concentrarsi, è in grado di reagire e di rispondere con forza emotiva e mentale.

ROGER M. SOLOMON, Ph.D.



RESILIENZA

- ❖ Guardavo sempre fuori da me per cercare forza e sicurezza, ma viene da dentro. E' lì sempre Anna Freud
- ❖ Un giorno, con il senno di poi, gli anni di fatica li percepiremo come i più belli. Sigmund Freud
- ❖ Il carattere non può svilupparsi in pace e tranquillità. Solo attraverso l'esperienza e la sofferenza l'anima può essere rinforzata, le cose a cui abbiamo ambito e il successo, raggiunto. Helen Keller
- ❖ Avete il potere sulle vostre menti – non sugli eventi esterni. Rendetevi conto di questo, e troverete forza. Marcus Aurelius

RESILIENZA IN TERMINI AIP

(SOLOMON AND SHAPIRO, 2013)

- In termini AIP, la resilienza si basa sulle emozioni e la prospettiva che caratterizzano i ricordi che vengono riattivati dalla situazione presente.
- Quando le persone si devono confrontare con le avversità, *l'informazione adattiva immagazzinata in questi reti mnestiche si attiva per fronteggiare la sfida attuale*
- *Un elevato livello di resilienza, senso di coerenza e di risorse apprese sono il risultato della capacità della persona di fare un uso completo di tutte le informazioni adattive immagazzinate in memoria e le abilità di riutilizzarle nella propria vita.*

RESILIENZA IN TERMINI AIP

- Se i ricordi riattivati da circostanze che si stanno verificando nel presente contengono emozioni negative (impotenza, incapacità), queste riemergeranno nella situazione attuale di stress con risposte e comportamenti disfunzionali.
- *Lo scopo principale della terapia EMDR è quello di identificare e rielaborare i ricordi di episodi negativi del passato che nella situazione attuale di difficoltà vengono riattivati, causando del disagio nella persona. Successivamente, si lavora sullo sviluppo di uno scenario futuro visualizzando un comportamento più adattivo*

RESILIENZA

- L'elaborazione di ricordi «cardine» facilita un nuovo apprendimento, togliendo la loro carica negativa e trasformandoli in ricordi più neutri o persino positivi. Questi ricordi diventano quindi la base della resilienza migliorando la capacità della persona di fronteggiare in modo adeguato ed efficace futuri fattori di stress.
- «L'elaborazione di ricordi immagazzinati in maniera disfunzionale, che sono alla base dei comportamenti disadattivi attuali, consente alla persona di far fronte a future situazioni stressanti potendo usufruire di tutte le risorse personali disponibili". (Solomon and Shapiro, p. 287)

EFFETTI POSITIVI DEL TRAUMA

Possono portare ad una crescita positiva (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Rinforzano le capacità della persona di gestire le avversità future.

Come racconta un poliziotto coinvolto in una sparatoria durante il turno di lavoro: "Sopravvivere all'evento e poter far fronte alla mia peggiore paura mi ha insegnato molto. Posso usare questa nuova consapevolezza e la forza acquisita per poter gestire altre sfide della vita."

Promuove interazioni di maggior vicinanza con gli altri

BOGDAN S. CALHOUN, Ph.D.



EFFETTI POSITIVI DEL TRAUMA

Chiarisce i valori e le priorità della vita. Un vigile del fuoco che aveva prestato soccorso quando è scoppiata la bomba a Oklahoma City ha riferito di aver imparato quanto segue: "Mi sono sempre fermato ad annusare le rose, adesso mi fermo un po' più a lungo." Dopo l'attacco dell'11 settembre, un medico racconta: "Ora so cosa è veramente importante per me"

Permette di apprezzare maggiormente la vita

Genera un senso di competenza e resilienza come risultato dell'esperienza traumatica

BOGDAN S. CALHOUN, Ph.D.



RESISTENZA (MADDI, 2013)

Impegno (Commitment) : Sono abbastanza importante da impegnarmi appieno nella gestione del problema. Posso affrontarlo.

Controllo: Ho la capacità di influenzare l'esito di una situazione problematica, sia positivamente che negativamente

Sfida (Challenge) : Nel gestire questo problema posso imparare e crescere , sento che vale la pena gestire la situazione pienamente, con impegno.

ROGER W. SULLIVAN, Ph.D.



GESTIRE PAURA E VULNERABILITÀ

Potresti aver vissuto (adesso o in passato) un forte senso di paura e di esserti dovuto confrontare con un senso di vulnerabilità.

E' importante notare che la paura è una risposta automatica alla percezione del pericolo e non è un segno di debolezza. La paura può essere utilizzata per avere prudenza, aumentare l'allerta e mobilitare una grande forza.

I momenti di crisi possono smuovere l'incredibile forza dell'istinto di sopravvivenza. In circostanze stressanti la nostra risposta può derivare da un'atteggiamento di forza e dal controllo di questa forza, dalla lucidità e da un aumentato senso di allerta – le risorse di sopravvivenza.

ROGER W. SULLIVAN, Ph.D.



LE DINAMICHE DELLA PAURA (SOLOMON, 1988)

Qui arrivano i problemi – Diventi consapevole della situazione di minaccia

Oh Cazzo! (consapevolezza della vulnerabilità) – Diventi consapevole che ci sono problemi e potresti sentirti debole, vulnerabile e non in controllo. Questo è il momento della consapevolezza della vulnerabilità

BOGGS & SOLOMON, Ph.D.



LE DINAMICHE DELLA PAURA

"Devo fare qualcosa"

Ti rendi conto che il pericolo è reale e che devi agire per sopravvivere e acquisire controllo sulla situazione.

Qualcuno pensa "NO!!!", "non permetterò che questo mi accada o accada a te"

Così facendo puoi spostare l'attenzione da un focus di vulnerabilità **interno** ad un focus di pericolo **esterno**.

BOGGS & SOLOMON, Ph.D.



LE DINAMICHE DELLA PAURA

Sopravvivenza (controllo) – Ci concentriamo sul pericolo in termini della nostra capacità di risposta. Consapevolmente o istintivamente reagiamo. Ci sentiamo più bilanciati ed in controllo.

"Ci siamo"-- il momento dell'impegno – con la nostra risoluzione ad agire, che sia istintiva o pianificata, mobilitiamo una forza incredibile. La nostra forma mentis è centrata; caratterizzata da forza, dal controllo di questa forza, lucidità e consapevolezza aumentata: la risorsa di sopravvivenza.

Risposta – Fai tutto quello che puoi, con la tua risposta alimentata dalla risorsa di sopravvivenza.

BOGDAN S. SOLOMON, Ph.D.



LE LEZIONI IMPARATE

Lezioni imparate: se ci concentriamo soltanto sul pericolo, tendiamo a sentirci deboli, vulnerabili e fuori controllo. Se ci concentriamo sulla nostra capacità e abilità di rispondere alla situazione, ci sentiamo più equilibrati, in controllo e forti. Questo è il motivo per il quale è importante non pensare solo al pericolo, ma anche alla nostra capacità di rispondere.

Dopo un evento critico, è naturale che uno si trovi spesso nel momento del "oh cazzo". Ma potresti rimanerci bloccato. E' importante fronteggiare i sentimenti di vulnerabilità ("mi possono succedere cose brutte"), bisogna dare importanza alle cose che siamo riusciti a fare per rispondere a queste situazioni.

BOGDAN S. SOLOMON, Ph.D.



DINAMICHE DELLA PAURA

Quindi: nota il pericolo e il senso di vulnerabilità e concentrati sulla tua capacità ed abilità nel poter rispondere. Potresti non essere in grado di controllare la situazione, ma puoi controllare la tua risposta. Fai un passo avanti, pianifica, pensa alle tue scelte, e **impegnati**.

Johann Wolfgang von Goethe: *Relativamente a tutte le azioni di iniziativa e creazione c'è una verità elementare — che il momento nel quale uno si **impegna** definitivamente , allora anche la provvidenza divina si muove. Per aiutarlo succede tutto quello che altrimenti non sarebbe accaduto e che nessun uomo avrebbe nemmeno sognato sarebbe potuto andargli incontro.*

BOCCIA M. COLLOMBO, Ph.D.



FOCUS SULLA RESILIENZA

Ci sono stati dei momenti nella gestione di questo evento (situazione, evento, crisi) o nelle fasi successive, nei quali ti sei sentito competente, efficace, forte, o bene rispetto a quello che hai fatto?

Hai fatto qualcosa che ha attenuato l'impatto della (situazione, evento, crisi) durante l'evento o dopo?

Hai imparato qualcosa di nuovo o diverso su di te dopo aver fatto questa esperienza?

BOCCIA M. COLLOMBO, Ph.D.



FOCUS SULLA RESILIENZA

Hai fatto qualcosa per aiutare gli altri? (aiutare gli altri aiuta noi stessi)

Cosa hai già fatto (o stai facendo) per gestire la situazione?

Le azioni positive di coping che hai intrapreso (verbalizza quello che il paziente ha fatto) sono state veramente di aiuto e supportano il tuo andare avanti.

BOCCHINI & COLONNINI, P.S.D.



SENSO DI COERENZA (SOC)

SOC è un orientamento alla vita che ha a che vedere con la capacità di comprendere una situazione stressante e usare le risorse disponibili per muoversi in una direzione di promozione della salute e senso di sicurezza. La Resilienza è promossa quando un evento stressante è vissuto come **comprensibile, gestibile, e significativo** (Antonovsky, 1987)

BOCCHINI & COLONNINI, P.S.D.



COMPRESIONE

Comprensione di un evento: Possiamo capire cosa è successo e come è successo, anche se non potremo mai sapere perchè è successo. Quello che è più importante è che possiamo comprendere le implicazioni dell'evento sulla nostra salute e benessere, e riuscire ad affrontarlo. Col COVID-19, alcuni pazienti potrebbero avere bisogno di capire cosa è successo e cosa sta succedendo ora e quali sono le implicazioni.

BOGGS M. SULLOWAN, Ph.D.



GESTIBILITÀ

Gestibilità: Esistono delle strategie costruttive per far fronte ad un evento, alle circostanze ed alle conseguenze. Quello che sta succedendo è difficile, ma può essere gestito. Possiamo controllare la nostra risposta ad una determinata situazione.

Fornite ai pazienti strategie di problem solving, regolazione emotiva, e strategie di radicamento, con un'attenzione particolare alle loro capacità e abilità di rispondere.

BOGGS M. SULLOWAN, Ph.D.



SIGNIFICATO POSITIVO

Significato positivo: Capire l'impatto di un evento, il suo significato nella vita della persona e cosa possiamo pensare per renderla un'esperienza positiva

C'è l'opportunità di conoscere amici e famiglia ad un livello diverso attraverso il contatto continuo positivo e supportivo, di imparare nuove abilità di coping e aumentare quelle esistenti, di trovare nuove modalità creative per stare con se stessi/e, e uscire più forti affrontando le avversità.

BOCCIA M. COLONNINI, P.S.D.



RIDUZIONE DELLO STRESS (NEL MOMENTO)

Monitora il tuo livello di attivazione fisiologica

Controlla (respirazione 4x4)

Metti in agenda delle pause (con flessibilità)

Idratati

"Mangia per vivere per strada" (proteine e carboidrati complessi
- dolci e carboidrati semplici causano un picco energetico e poi una "caduta")

BOCCIA M. COLONNINI, P.S.D.



STRATEGIE DI RIDUZIONE DELLO STRESS

PARLA (parlane con altri, famiglia, amici, personale medico, terapeuta)

SCRIVI (diario)

FAI ESERCIZIO FISICO

RILASSATI (rilassamento profondo, visualizzazioni, training autogeno, meditazione)

OCCUPATI DI TE (mangia sano, evita sostanze che riducono il buon funzionamento dell'organismo, dormi in modo appropriato) questo non vuol dire essere egoista – è come mettere prima la tua mascherina prima di aiutare la persona amata o l'amico

BOGGS M. SELIGMAN, Ph.D.



RIDUZIONE DELLO STRESS

CREA una routine - fatti un agenda quotidiana che includa **rituali salutari** per te stesso. Avere una struttura fornisce prevedibilità e senso di controllo

IMPEGNATI in attività che affermino la tua identità

“Non posso controllare cosa mi accade intorno, ma posso controllare la mia risposta”.

MANTIENI UN VITA BILANCIATA (sé, lavoro, intimità, socialità, vita spirituale)
Un'area della tua vita potrebbe spegnersi, rendendo importante il poter contare sulle altre aree della tua vita per sentire supporto ed equilibrio

BOGGS M. SELIGMAN, Ph.D.



RIDUZIONE DELLO STRESS

CERCA GLI ALTRI E CHIEDI SUPPORTO (mettiti in contatto con gli altri) - Siamo animali da gregge e troviamo conforto nella presenza di altri

SIAMO TUTTI INSIEME IN QUESTO – PRENDIAMOCI A BRACCETTO (virtualmente) E ANDIAMO AVANTI

BOGDAN S. SOLOMON, Ph.D.



L'ORGANIZZAZIONE/AMMINISTRAZIONE FA LA DIFFERENZA

Leadership

Coesione di gruppo

BOGDAN S. SOLOMON, Ph.D.

