La Finanza sequestra 1 milione di mascherine

Oltre un milione di mascherine cinesi non conformi sono state sequestrate dalla Guardia di Finanza. Erano in un deposito al Prenestino.

A Roma 1.149 psicologi contro l'ansia da Covid "Vi ascoltiamo online"

Dall'insonnia alla paura di uscire. È aumentato dell'8% dalla fine del lockdown il numero di quanti si dicono "molto stressati" (37%). Nonostante le riaperture

di **Alessandra Paolini**

Come vincere la paura dell'abbandono della tana? Come fare i conti con i sogni onirici e gli incubi notturni che ci perseguitano dall'inizio del lockdown? Come riuscire, insomma, a riprendere una vita normale? Sono tanti i romani che, nonostante negozi aperti, ristoranti pronti a scodellare cene, parrucchieri con la tinta in mano, non riescono ad abbandonare l'isolamento, dentro di sé e dentro casa, dopo quasi tre mesi dall'inizio della pandemia. In soccorso di chi si sente senza benzina ecco Psy.it, il sito degli psicologi italiani che, gratuitamente e online, dà una mano e offre consigli a chi non riesce a fare i conti con l'inquietudine da Covid.

Sono 1.149 solo a Roma (novemila in tutta Italia) i professionisti pronti ad ascoltare e cercare di aiutare chi non se la sente ancora di abbandonare il rifugio in cui ha cercato riparo. Hanno portato avanti un'indagine, realizzata insieme all'istituto Piepoli dall'inizio del lockdown. E il titolo la dice lunga: "Stressometro".

Si scopre così che sono le donne

I professionisti al lavoro sul sito Psy.it C'è chi ancora critica i runner e chi invece rimuove il dramma

le più ansiose. Il 71% delle intervistate ha dichiarato che l'ansia da coronavirus ha inciso molto sul "normale" stato di stress. Ad ammettere il disagio, invece il 63% degli uomini, nonostante la pandemia abbia colpito in maniera esponenziale proprio loro. La fascia di età più "sotto botta" è quella tra i 35 e i 54 anni. E i single, che per più di due mesi hanno dovuto fare i conti con la solitudine senza condividere ansie e preoccupazioni con qualcuno in casa. Ancora: il 24% ha detto di avere ormai disturbi del sonno, con difficoltà ad addormentarsi o con risvegli bruschi nel cuore della notte. Il 10 per cento ha ammesso di aver maggiori problemi con il cibo mentre il 18 per cento di sentirsi depresso. «In questa Fase 2 il lento ritorno alla normalità si sta dimostrando un passaggio più difficile del previsto e si riscontrano diffuse e crescenti forme di disagio psicologico:ansia, insonnia, depressione, paura di uscire di casa – spiega David Lazzari, presidente dell'Ordine degli psicologi – Secondo l'indagine che abbiamo condotto, questa settimana il 37% degli intervistati ha detto di sentirsi molto stressato, mentre il 19 maggio a fine lockdown si definiva così solo il 29% del campione. L'innalzamento di 8 punti percentuale è molto significativo».

Incide la sindrome "del guardiano del faro" o "della capanna". «La gente è combattuta tra il desiderio di tornare alla normalità – continua Lazzari – e la paura del mondo esterno ancora minacciato dal virus».

Ma allo stesso modo, se da una parte c'è chi ha timore di aprire la porta – e spesso scarica la tensione su bersagli facili e nemici immaginari, come i runner o gli amanti della movida – dall'altra c'è chi cerca di fare come se nulla fosse accaduto. Come se le tante bare caricate sui camion dell'esercito a Bergamo fossero le immagini di un film, mettendo in atto una specie di rimozione del momento traumatico vissuto a livello collettivo. «Due reazioni speculari – spiegano gli psicologi – che allo stesso modo evidenziano un disagi». Cosa fare per tornare a quella che oggi sembra una vita fa? «Per superare lo stallo – spiega il presidente dell'Ordine – suggerisco di procedere a piccoli passi e nei casi più gravi, che possono portare anche a problemi sociali e lavorativi, di consultare uno psicologo per iniziare una terapia».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

La protesta

Flash mob degli avvocati alla Cassazione

"Riaprite i tribunali", così gli avvocati a piazza Cavour davanti alla Corte di Cassazione per il flash mob organizzato contro il fermo prolungato dell'attività giudiziaria. Al centro della piazza, lo striscione del "Comitato Giustizia sospesa".

Riparti
DALLA COMODITÀ.
Shopping e servizi ad un passo da casa.
Scopri **Collina delle Muse,** il complesso residenziale da vivere in casa e fuori.

ZONA **BOCCEA** **Ufficio vendite:** Piazza Attilio Omodei Zorini, 21

APPARTAMENTI **IN VENDITA**
INFO: 06/6240325
collinadellemuse.com
COLLINA DELLE MUSE