

4.5

IL LAVORO ONLINE PER CONTRASTARE IL GAP DURANTE LA PANDEMIA

Barbara B.*[1], Trapani V.[1], Bongiorno A.[1]
[1]ASP Trapani SerD Alcamo - Alcamo - Italy, [2] Italy

Sottotitolo: Durante la pandemia da Covid 19 è stata molto utile, per i nostri pazienti con Ludopatia, una presa in carico psicoeducativa online, per implementare le loro capacità di coping e per superare i limiti dovuti al rischio di contagio e alle regole di distanziamento che non permetteva l'accesso al SerD per un lavoro educativo in presenza.

*“Proprio come chi annega,
che si afferra a una pagliuzza,
lo riconoscerete anche voi che
se non stesse per annegare,
non scambierebbe una pagliuzza
per un ramo d'albero”
(F. M. Dostoevskij 1866)*

L'esposizione ad un'epidemia da COVID-19, è un importante fattore di rischio per la salute psicosociale individuale e collettiva in tutte le società. L'isolamento, l'allerta, l'impulsività diventano emozioni e comportamenti dominanti per molte persone, soprattutto per quelle più fragili e vulnerabili. La ludopatia oltre che un comportamento disadattivo, nocivo per la persona che ne è affetto e per la sua famiglia, è l'espressione di una disregolazione emotiva spesso di natura post traumatica; quest'ultima possiamo immaginarla come un'onda improvvisa che rompe la stabilità interna dei processi mentali che sono legati alla costante dinamica regolazione delle attività cervello-mente-corpo-ambiente. Possiamo quindi immaginare che lì dove è presente una disregolazione dovuta a fattori personali, ambientali, biologici o sociali, questa possa essere ulteriormente accentuata da fattori interni-esterni legati alla pandemia. I principali fattori ambientali che, durante la pandemia, possono contribuire a creare stress e quindi ulteriore disregolazione sono sicuramente:

- la rottura dei normali sistemi di supporto della comunità (servizi chiusi e meno risorse);
- l'isolamento e la quarantena forzata o auto-isolamento di individui, famiglie o di intere comunità;
- il drastico declino economico a causa di restrizioni, chiusura attività lavorative (ad esempio anche per la perdita di familiari e membri della comunità) e collasso delle imprese;
- Il proliferare di notizie contrastanti, incoerenti, fake news e opinioni contrastanti di esperti e ambigue raccomandazioni sulla salute pubblica che comportano una drastica amplificazione dell'ansia sociale.

Dati tutti questi fattori rischio, insieme all'impossibilità di colloqui vis a vis e di interventi in presenza, presso il nostro Sert, abbiamo immaginato un percorso di presa in carico psicoeducativa online, per implementare le capacità di coping nei nostri pazienti dipendenti dal gioco.

Alla luce del forte disagio determinato in tutti noi dalla pandemia, assume una rilevanza fondamentale il costruito di coping, termine con il quale Lazarus e Folkman (1984) si riferiscono all'"insieme degli sforzi cognitivi e comportamentali attuati per controllare specifiche richieste interne e/o esterne, che vengono valutate come eccedenti le risorse della persona". Tradizionalmente, il coping è stato considerato una caratteristica relativamente stabile di personalità, la quale determina le differenze individuali nel modo di reagire a eventi di vita traumatici. Il coping è stato anche definito come una modalità che comporta reazioni flessibili e mutevoli a eventi di vita quotidiani stressanti (Eckenrode, 1991). Attualmente, il coping viene considerato un processo che nasce in situazioni che mettono fortemente alla prova le risorse di un soggetto: in questa ottica l'obiettivo consiste nell'identificare la valutazione cognitiva di tali eventi da parte della persona, le eventuali reazioni di disagio, il tipo di risorse personali e sociali, gli sforzi di coping propriamente detti e gli esiti a breve e a lungo termine di tali sforzi. In questo modo viene messa in risalto la natura ciclica e cumulativa del processo, con una influenza reciproca tra gli elementi coinvolti (Lazarus, 1996).

Le strategie di coping sono, dunque, le modalità che definiscono il processo di adattamento ad una situazione stressante; se esse risultano funzionali, possono mitigare e ridurre la portata stressogena del problema (ansia per il contagio- bisogno compulsivo di ricorrere al gioco) ma, se disfunzionali, possono contribuire ad incrementarla. Il concetto di coping fa dunque riferimento alla modalità con cui le persone cercano di gestire gli eventi critici o le situazioni quotidiane stressanti. Il coping a cui ci riferiamo è il coping "emo-

tion-focused" (centrato sulle emozioni) che ha come fondamento strategie di intervento sul proprio vissuto emotivo, ma chiaramente prendiamo in esame e agiamo anche sul coping orientato al problema "gioco".

Le strategie di coping svolgono due funzioni principali: ridurre il rischio delle conseguenze dannose che potrebbero risultare da un evento stressante (coping focalizzato sul problema) e contenere le reazioni emozionali negative (coping focalizzato sulle emozioni). Il primo tipo di coping trova espressione in due fattori, denominati generalmente coping attivo e pianificazione. Il secondo tipo trova espressione in quattro fattori: distanziamento (ad esempio, negare l'esistenza del problema o distrarsi), autocontrollo (non lasciarsi trascinare dalle proprie emozioni), assunzione di responsabilità (ritenersi più o meno responsabili della situazione) e rivalutazione positiva (riconoscere i cambiamenti che provengono dalla modificazione di una situazione, vedere la realtà da un punto di vista positivo). Le strategie non mirano a cambiare la situazione problematica, ma ad attribuirle un significato diverso tramite una ristrutturazione interiore. Il coping è una strategia fondamentale per il raggiungimento del benessere e presuppone un'attivazione comportamentale dell'individuo, che lo renda protagonista della situazione e non soggetto passivo, in balia dell'ansia e del richiamo del gioco e quindi incapace di decidere quando fermarsi. Altro concetto importante rispetto al nostro progetto è quello di empowerment, ovvero la capacità dei nostri utenti di praticare e rendere operative le proprie risorse, che contribuisce al percorso individuale verso il benessere. Il coping e l'empowerment favoriscono l'incremento e la gestione delle risorse personali, promuovendo, così, un miglioramento della propria condizione ed un positivo coinvolgimento sociale. Grazie a tale percorso, si arriva a quello che viene definito benessere psicologico dove l'individuo è partecipe della realtà nella quale vive.

Tra le varie strategie di coping, abbiamo distinto le risposte orientate all'emozione da quelle orientate al problema e le risposte di attivazione da quelle di evitamento.

Le risposte di coping attivo orientato al problema consistono in:

- pianificazione e progettazione: la persona tende a prendersi del tempo per progettare, pianificare e ipotizzare degli step insieme all'educatore per poi, adottando comportamenti coerenti, dare seguito alle fasi con cui rispondere all'evento;
- ricercare attivamente supporti operativi: davanti al problema la persona attiva una ricerca di persone, libri, eventi o altro materiale idoneo a fornire una sorta di sostegno;

- orientamento al compito: la persona tende a concentrare l'attenzione sull'individuazione di quegli elementi che possono essere considerati utili nella soluzione del problema;

- percezione dello stressor come sfida: in questo caso la persona tende a dare il meglio di sé al fine di raccogliere la sfida e dare vita ad un cambiamento.

Le principali risposte di coping evitante orientato al problema, invece, consistono in:

- evitamento del comportamento- problema: quando la quotidianità è molto stressante il gioco rappresenta la forma di risposta più immediata in quanto permette alla persona di tenere sotto controllo le emozioni negative;

- desistenza comportamentale: consiste nel non farsi agganciare tramite automatismi o abitudini negative dalla situazione di disagio.

Rientrano nella categoria di coping attivo orientato all'emozione:

- la ristrutturazione cognitiva che consiste nell'attribuire un'interpretazione diversa a quanto sta accadendo;

- la ricerca attiva di supporti emotivi: in questo caso la persona manifesta la tendenza a rivolgersi a familiari, amici o direttamente all'operatore per avere un sostegno emotivo e per sentirsi meno sola;

- l'accettazione che consiste nel diventare consapevoli di quanto sta accadendo e inserirlo nella storia della propria esistenza.

- l'attribuzione di significati positivi: è il caso di persone molto credenti che interpretano quanto sta accadendo come un segno di fede.

Rientrano, infine, nella categoria di coping evitante orientato all'emozione:

- il disimpegno mentale, circostanza in cui la persona tende ad occuparsi d'altro per non pensare al problema;

- l'isolamento sociale: la persona si ritira per un periodo di tempo utile per concentrare il proprio pensiero su ciò che si desidera che accada.

Quando i nostri utenti attraverso l'intervento di psicoeducazione migliorano i sistemi di locus of control, cioè la percezione che hanno della relazione esistente tra il proprio comportamento, l'evento rinforzante e la percezione di autoefficacia, ampliano il desiderio di partecipare all'azione trasformativa e alla gestione dei fattori in gioco. Questo significa che tendono a ritenere che gli eventi siano controllabili (tendenza alla speranza) e che sia possibile intervenire per influenzare gli avvenimenti (ideologia del cambiamento possibile).

Obiiettivo di questo lavoro psicoeducativo online è stato soprattutto

- aiutare l'utente ad identificare le sue risorse interne ed esterne (supporto sociale, forze interiori, credenze,

religione, etc.).

- Incentivare la ricerca di supporti esterni e di attività che possano costituire fonte di arricchimento per i pazienti (associazioni pazienti, parrocchia, volontariato, etc.).
- Stimolare il paziente ad utilizzare le proprie risorse.
- Essere attenti a quali strategie il paziente utilizza in specifiche situazioni e quanto efficaci le percepisce.
- Favorire interventi psicoeducativi per attuare strategie di problem-solving nelle fasi critiche del problema o di maggiore stress.

Attraverso la psicoeducazione online abbiamo raggiunto fino ad oggi 25 pazienti, per un intervento psicoeducativo settimanale, tutti con problemi importanti di gioco d'azzardo, che avevano già cominciato un percorso presso il nostro Sert e tutti hanno manifestato notevole gradimento verso tale iniziativa e il bisogno di ascolto e di aiuto nel gestire il problema e nell'attuare strategie per affrontare le difficoltà legate alla pandemia e alla dipendenza dal gioco d'azzardo. L'attività è ancora in corso: 12 pazienti continuano il percorso psicoeducativo e 3 hanno manifestato il bisogno di una presa in carico psicoterapica. Possiamo concludere questa sintesi, con la consapevolezza che analizzare il bisogno dell'utente non significa solo individuare "ciò che manca" ma anche identificare le potenzialità della persona, ossia le sue risorse ed i punti di forza su cui agire insieme.

Bibliografia

- Dostoevskij F.M. Il giocatore 1° ed. originale 1866 Ed Italiana Feltrinelli 2014*
Lazarus R.E Folkman S. Stress, appraisal and coping New York Springer 1984
Eckenrode J. The social context of coping Plenum Press Ed. Eckenrode 1991
Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process New York Mc Graw-Hill 1996