

Siamo tutti astronauti, in missione verso la salute pubblica

10 regole per completare la quarantena con successo

di Debora Penco

Psicologa del lavoro, esperta di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro

Come si può vivere e lavorare in uno spazio confinato per un certo periodo di tempo, senza “andare fuori di testa”?

In effetti alcuni ci riescono, gli astronauti ad esempio, e così ho fatto un po' di ricerche sulle missioni spaziali. Gli astronauti viaggiano da soli, in coppia o con equipaggi poco più numerosi, condividono uno spazio relativamente piccolo per 24h al giorno 7 giorni su 7 (esattamente come la nostra quarantena). Credo che le regole che valgono per gli astronauti possano valere anche per la missione che **stiamo** affrontando in questi giorni.

Uno degli assunti di base nella progettazione delle missioni spaziali, è che gli **effetti negativi dei fattori di stress** a cui è esposto ciascun equipaggio durante le missioni spaziali di lunga durata (cioè oltre 6 settimane) possano essere **mitigati o addirittura prevenuti da adeguate contromisure psicologiche**. Ecco allora le contromisure psicologiche e alcuni spunti di riflessione per completare la nostra missione con successo!

1. Ci vuole un **Comandante della missione**, fondamentale il suo ruolo di supporto a tutto l'equipaggio: la mamma, il papà, il figlio maturo, lo zio, la nonna, a turno chiunque può essere il comandante della missione, a patto che si mostri positivo e fiducioso!
2. Il primo assunto di base delle missioni spaziali è il **mantenimento di prestazioni efficienti** negli astronauti durante il loro soggiorno nello spazio. Nelle missioni di lunga durata mantenersi impegnati, secondo una precisa routine giornaliera (che preveda anche l'esercizio fisico), potrebbe essere un buon deterrente anche per la sindrome che gli psicologi russi hanno denominato "astenia da volo spaziale." I sintomi includono affaticamento, debolezza, irritabilità, insonnia, ritiro dagli altri, e comportamento territoriale (azioni aggressive messe in atto per difendere il proprio territorio o le proprie risorse). Per noi in missione in Italia, evitare l'astenia e la diminuzione della qualità delle nostre prestazioni, significa **mantenersi fisicamente attivi e mentalmente impegnati**, non cedere dunque alla sedentarietà. E questo vale sia per i grandi che per i più giovani. Se non si ha lavoro o scuola a distanza da fare, un suggerimento è quello di impegnarsi in attività che prevedano risultati tangibili come ad esempio cucinare, fare giardinaggio, disegnare, ma anche una buona lettura o un buon film possono essere ottimi passatempo. Ma il comandante che “assegna” questi compiti deve anche prevedere la massima discrezionalità possibile nell'organizzazione del tempo per portare a termine tali compiti. Attenzione anche all'alternanza tra lavoro e riposo, nessuna delle due voci dovrebbe prevalere sull'altra.

3. **Per evitare la chiusura psicologica** (quello che gli psicologi russi hanno chiamato **Ritiro dagli altri**) **occorre parlare, chiedere e confrontarsi, tale indicazione vale per i grandi e piccini.** Coinvolgere tutto l'“equipaggio” nelle discussioni su tutte le questioni che potrebbero riguardarli, anche problemi relativamente minori. Le persone potrebbero scegliere di non condividere, ma è importante dare l'opportunità (che a volte sarà colta più tardi).
4. Un altro assunto di base che vale per le missioni spaziali e per la nostra è **il rapporto tra i membri dell'equipaggio e con le persone esterne** è molto importante per il morale di tutti. Gli esseri umani sono animali sociali, la comunicazione è una parte imprescindibile del nostro essere. Per evitare gli effetti negativi dell'isolamento occorre curare le relazioni anche con gli esterni che non possiamo frequentare. E' il momento di chiamare o videochiamare tutte le persone, famiglia, amici, colleghi per nutrire il nostro bisogno di socialità.
5. Fridtjof Nansen (scienziato e Premio Nobel per la pace nel 1922) nel libro *Farthest North* racconta le sue esplorazioni estreme e scrive: “Veramente, il segreto sta nell'**organizzare le cose in modo ragionevole, e soprattutto nell'essere attenti al cibo**". Questo, certamente, vale anche per la nostra missione, gli studiosi delle missioni spaziali suggeriscono anche di includere sorprese in alcuni pasti; un piacere inaspettato contribuisce a mantenere alto il morale di tutto l'equipaggio!
6. **Celebriamo le piccole vittorie, evitiamo l'uso di un atteggiamento cinico e disfattista.** L'atteggiamento di ogni membro dell'equipaggio è “contagioso”, sia se siamo tristi e preoccupati sia se siamo fiduciosi e sereni. Cosa possiamo fare noi a casa? Il comandante di turno ha il compito di ricordare a tutti di adottare un atteggiamento positivo e produttivo. Partecipiamo come famiglia ai flash mob, cantiamo insieme dal balcone, battiamo le mani a mezzogiorno, ogni attività che “celebra” un piccolo o grande successo nutre il profondo bisogno degli umani di sperare in un domani migliore.
7. Attenzione all'**igiene degli spazi**: arieggiare spesso, pulire, ordinare, magari la quarantena può essere l'occasione per fare quello che gli esperti del Feng Shui chiamano decluttering “liberarsi degli oggetti superflui”. Gli studiosi delle missioni spaziali, inoltre, suggeriscono di distribuire i compiti più noiosi tra tutti i membri dell'equipaggio a rotazione, secondo le specifiche abilità e competenze (ad esempio i bambini possono facilmente capire come si passa un'aspirapolvere!)
8. Third Quarter Phenomenon (il **fenomeno dei ¾ del percorso**) è un termine coniato in alcuni studi sulla vita nelle regioni fredde, poi ripreso anche per la vita a bordo dei primi sottomarini e le missioni spaziali. Tale termine descrive il periodo durante il quale con più probabilità si verificheranno i maggiori problemi personali (complice l'accumulo dei livelli di stress e la monotonia). Tale momento non è a metà del periodo come ci si potrebbe aspettare ma nella fase conclusiva. Ma quali sono le tre fasi di reazione ad un lungo isolamento? Rohrer nel 1961

descrivendo le tappe afferma anche che la loro sequenza rimaneva la stessa indipendentemente dalla durata della missione, eccole in breve:

- a. fase iniziale di ansia accresciuta;
- b. seconda fase di assestamento in una routine (accompagnata da depressione e/o noia);
- c. terza fase di anticipazione dell'uscita dal periodo di isolamento, che è caratterizzata da esplosioni emotive e da aggressività. Spesso utilizzando la dinamica dello "spostamento" colpendo cioè non chi è la causa della nostra aggressività ma chi è nel nostro raggio d'azione. (un esempio è: "Sono frustrato perché voglio uscire, grido contro mia moglie. Lei si rifà urlando contro nostro figlio. Se non rimane nessuno, il bambino prende a calci il cane.")

Diversamente dalle missioni spaziali, noi ancora non sappiamo quanto durerà la nostra missione, e questo è parte del problema, quindi maggiore **attenzione e creatività!** Pianificare, dunque, più momenti discrezionali per l'equipaggio e **compiti significativi o nuovi** nel momento in cui si dovessero verificare tali comportamenti adattivi disfunzionali.

9. E che dire sulla **paura**? Gli astronauti hanno paura? Sì, anche loro ne hanno. Ma imparano a gestirla. Si dice che imparino a "sovrascrivere le risposte di attacco-fuga concentrandosi sul pensiero analitico" oppure più semplicemente potremmo dire che non si fanno sopraffare dall'emotività e mantengono i nervi saldi grazie alla razionalità (non negando però le emozioni!). Un suggerimento efficace e di facile realizzazione arriva direttamente dagli astronauti che hanno riferito che **scrivere il proprio diario** giornaliero è stato di grande aiuto, soprattutto nelle fasi finali della missione per la gestione/elaborazione delle emozioni più negative.
10. Prevedere ed informarsi su un eventuale **supporto psicologico**, anche per gli astronauti è previsto, noi non siamo diversi. In questo momento molti professionisti offrono il loro supporto come parte della solidarietà digitale.

Certo qualcuno potrà obiettare che gli astronauti scelgono di partire per la missione, partecipano alla progettazione, sanno quanto durerà e sono sia selezionati che formati per affrontarla, è il loro lavoro. Noi non abbiamo avuto queste possibilità perché stiamo vivendo un'emergenza, ma possiamo senz'altro **cogliere l'occasione di quanto di inaspettato stiamo affrontando per imparare molto da questi professionisti** e completare con successo la nostra missione!