

Affrontare e gestire i periodi di incertezza geopolitica

La *Global Psychology Alliance* (GPA) condivide il documento di orientamento intitolato – *Affrontare i periodi di incertezza geopolitica* – con l'unico scopo di tradurre la scienza psicologica in azioni significative a sostegno delle persone colpite che in tutto il mondo sono colpite da queste incertezze. Queste indicazioni vanno intese esclusivamente come opportunità di adattare interventi basati sull'evidenza ai bisogni umani attuali, dal momento che il legame tra stress politico prolungato ed effetti fisici, psicologici e mentali diffusi e misurabili sulla salute è ben documentato.

Questo documento non costituisce **una dichiarazione politica**.

• **Il tumulto sociopolitico** aggrava i sintomi psicologici già esistenti, come ansia e depressione, e può innescare sintomi anche in persone senza una storia pregressa di disagio psicologico.

o Prestare particolare attenzione alle persone con una storia di condizioni psicologiche. Cercare e attivare, ove disponibili, forme di supporto a diversi livelli (professionale, comunitario, familiare) per coloro che sono a maggior rischio.

- Contattare direttamente le persone e chiedere loro di condividere onestamente come si sentono.
- Fornire supporto psicosociale in risposta a cambiamenti nel comportamento, come problemi del sonno, irritabilità o espressioni di disperazione, che possono essere segnali di un disagio significativo.
- Quando il disagio psicologico è di tale entità da richiedere una risposta immediata, individuare i servizi di emergenza più vicini alla propria zona.

o Le strategie di coping utilizzate per gestire il disagio in una varietà di circostanze di vita difficili sono generalmente efficaci anche per affrontare l'ansia associata alle crisi politiche, tra cui:

- praticare la respirazione profonda per regolare meglio le proprie emozioni;
- utilizzare strumenti di distrazione sana, come rifocalizzare l'attenzione o cambiare argomenti di conversazione verso temi più gestibili;
- svolgere regolarmente attività fisica, dalle brevi passeggiate al ballare in casa;
- aumentare l'interazione sociale mantenendo i contatti con amici e familiari;
- continuare a riconoscere e celebrare date importanti, come compleanni, anniversari, ecc.

• **La vicinanza geografica e informativa** alle crisi sociopolitiche aumenta la sensazione di perdita di controllo e, di conseguenza, i livelli di ansia e preoccupazione.

o Limitare, per quanto possibile, l'esposizione ai media, alle fonti di notizie e alle conversazioni incentrate sulle crisi attuali.

- Stabilire un programma specifico per informarsi, ad esempio un'ora al giorno, e attenersi a tale limite.
- Alternare l'esposizione alle notizie con attività positive che aiutino a regolare le emozioni. Per esempio, trascorrere del tempo con la famiglia prima di aggiornarsi sul panorama politico e pianificare una passeggiata subito dopo.

o Tenere presente che, sebbene la vicinanza geografica diretta alla situazione possa intensificare il disagio psicologico, anche le persone che non si trovano fisicamente nelle aree direttamente colpite da una crisi geopolitica possono sperimentare livelli significativi di stress e dovrebbero essere incoraggiate a cercare aiuto e a utilizzare strategie di coping.

- Rispettare le esperienze e le narrazioni di chiunque esprima disagio rispetto alla situazione, indipendentemente dalla propria collocazione geografica.

• **Il peso dell'incertezza politica** non è specifico di un particolare partito o punto di vista. Sebbene i dettagli possano variare, gli effetti sulla salute mentale sono simili sia per chi è favorevole sia per chi è contrario al cambiamento.

o Impegnarsi ad ascoltare e sostenere le espressioni emotive delle persone in difficoltà come esperienza umana, evitando di inquadrare la situazione secondo divisioni politiche.

- Porre domande come: "In che modo questa situazione la sta influenzando?" piuttosto che usare affermazioni orientate alla politica, come: "È colpa di [nome del gruppo]".
- Vivere e riconoscere le emozioni è fondamentale per poter affrontare in seguito cambiamenti sociali complessi.

o È normale provare rabbia, paura, frustrazione, speranza, sollievo e/o una gamma di altre emozioni intense. Ricordarsi di gestire le emozioni più significative in modo sano e costruttivo.

- Esprimere comprensione verso gli altri, anche quando le loro reazioni differiscono dalle proprie.

o Riconoscere che è improbabile che emergano soluzioni semplici quando un sistema è in uno stato di turbolenza e che l'energia necessaria per gestire le attività quotidiane in condizioni di sovraccarico del sistema nervoso non è sempre realisticamente disponibile.

- Se possibile, prendersi una pausa dalle richieste che possono attendere (ad esempio le e-mail) e concedersi un momento per riorganizzarsi e ritrovare equilibrio.
- Evitare l'autocolpevolizzazione. Non si è pigri né inefficaci se, in mezzo a cambiamenti incerti, risulta impossibile concentrarsi sulle responsabilità quotidiane.
- La salute psicologica è tutelata quando le persone stabiliscono limiti ragionevoli, routine, pratiche di cura di sé, conversazioni consapevoli e sostegno reciproco; pertanto, è importante ricercare e coltivare queste risorse.

o È naturale che gli esseri umani cerchino certezze e spiegazioni semplici nei momenti di crisi e che, quando queste non sono disponibili, possano cadere in uno stato di apatia.

- Invece di adottare una mentalità del tipo «vale tutto», che alla fine riduce le possibilità positive, è utile mantenere routine significative e produttive, anche se molto semplici.
- Accettare il disagio dell'incertezza, cercando al contempo occasioni per agire all'interno della propria famiglia e/o comunità, ad esempio sostenendo la consegna di cibo,

mantenendo i contatti con colleghe e colleghi o fornendo informazioni alle persone del vicinato.

- **Le persone giovani** possono essere particolarmente colpite in modo negativo dall'incertezza geopolitica, poiché la sfiducia nei sistemi economici e sociali può compromettere il loro senso di efficacia e di capacità di incidere sul cambiamento.

- o Mantenere il contatto con le persone giovani che si conoscono.

- Inviare loro messaggi per sapere come stanno, oppure salutarli quando si incontrano giovani vicini di casa per strada.

- o Aiutare bambini e adolescenti a riconoscere quanto siano importanti e in quali ambiti stiano già avendo un impatto positivo.

- Frequentano la scuola? Sono interessati all'apprendimento? Contribuiscono in modo utile alla vita familiare? Tutte queste sono decisioni positive e prosociali.