

## Coronavirus

Come Verdi, abbiamo sin dall'inizio della pandemia raccomandato di seguire con responsabilità le indicazioni delle Autorità cantonali e federali, ma devo dire che nel corso dei mesi abbiamo notato una forte, comprensibile esortazione ad applicare metodi difensivi di distanziamento sociale e di accresciuta igiene, ma una scarsa comunicazione sul funzionamento del nostro sistema immunitario e sulle capacità umane e psicologiche di ricerca della salute e di difesa personale. Siamo costantemente esortati a cercare una protezione esterna: ad acquistare maschere, gel, a distanziarci, a sperare in un vaccino. In che momento è stato spiegato alla popolazione che tutti hanno la capacità di rafforzare naturalmente il proprio sistema immunitario?

Inoltre, l'incapacità di mantenere il nostro stile di vita e la nostra libertà di movimento, sia fisica che mentale, ha fatto precipitare molte persone verso un baratro di emozioni complesse e problematiche. In certi casi questo può aver scatenato dei veri e propri sintomi di tipo depressivo, soprattutto nella sua variante ansiosa. Tra le conseguenze psicologiche più importanti di questo periodo c'è anche la perdita di fiducia nei confronti delle fonti ufficiali di informazione. Per molte persone, nel momento massimo di crisi, la mente si è disconnessa e ha perso fiducia. Anche aiutata dal fatto che, essendo il *covid 19* un virus del tutto sconosciuto, le autorità hanno risposto sulla base dei progressi e degli eventi registrati giorno per giorno. Conseguenza: troppe informazioni, troppe dissonanze, poca fiducia in un tessuto umano e sociale sano...Questo periodo ha infatti messo a nudo le debolezze della nostra società. Si è parlato troppo dell'invasore sotto forma di virus, un fattore pericoloso, che può impattare

negativamente sulla salute mentale di noi tutti e in particolar modo su quella di chi già precedentemente soffriva di qualche disagio o disturbo psicologico; e si è al contrario parlato molto poco dell'invaso, ovvero tutte e tutti noi. Dobbiamo per riguardo di tutta la popolazione fare attenzione a un fattore di rischio accresciuto in ogni situazione, ovvero al cosiddetto *pensiero catastrofico*. Infatti, la paura è una reazione fisiologica molto importante e utile, che serve ad attivarci a mettere in atto comportamenti di protezione davanti a potenziali pericoli. E' normale avere paura davanti ad un rischio epidemico nuovo: ansia per sé e per i propri cari, ricerca di assicurazioni, controllo continuo delle informazioni sono comportamenti comprensibili. Ma la paura si riduce se si sa con chiarezza cosa succede e cosa fare. Il panico è invece una reazione incontrollata, in cui la capacità di analisi razionale della situazione si perde completamente: le funzioni riflesse vengono "bypassate" da una serie di comportamenti automatici (etologicamente, di attacco/fuga), in cui la persona cerca di evitare un pericolo che crede essere imminente e molto superiore alle sue capacità di gestione.

E qui mi permetto un suggerimento a chi si occupa di informazione: come diceva il sociologo canadese Marshall McLuhan, "*L'azione dei media è quella di far accadere le cose, piuttosto che di darne notizia*", per cui è importante che le tendenze alla cronaca a tutti i costi siano mediate da una impostazione alla notizia più saggia, moderata, scientificamente fondata.

Questo certamente non eviterebbe la diffusione del virus, ma rafforzerebbe le nostre difese, e quindi ridurrebbe la proporzione di casi gravi, per guarire molto più velocemente a casa.

A noi Verdi piacerebbe che venissero coinvolti nei canali informativi professionisti della sanità che parlino di prevenzione, come nutrizionisti, naturopati, omeopati, fitoterapisti, che potrebbero realizzare un grande lavoro di informazione e prevenzione vicino al pubblico, e in tal modo alleviare i medici e gli infermieri che lavorano in prima linea. Ci piacerebbe che si dicesse chiaramente alla gente che mangiare prodotti industriali trasformati e raffinati è la prima cosa che distrugge le nostre difese immunitarie. Che verdura e frutta viva, cruda, locale e stagionale sono il modo migliore per incrementare rapidamente le nostre riserve minerali, necessarie per l'immunità. Ci piacerebbe che si parlasse dell'attività di prevenzione a tutto campo, dall'importanza della pace interiore e delle erbe medicinali, all'importanza dell'attività fisica e degli studi recenti che provano la rapida efficacia ad esempio dello yoga per rafforzare il sistema immunitario. Che, soprattutto, si spiegasse che la paura è un potente immunosoppressore. Invece, pare che la paura sia l'unica emozione trasmessa in questo momento dai principali media e dai comunicati del nostro Governo che generano un livello d'ansia che indebolisce ogni giorno di più. Occorre, secondo noi, spiegare con molta determinazione alle persone che abbiamo dentro di noi un potenziale di difesa e guarigione. Riteniamo, come Verdi, questi messaggi essenziali per costruire un futuro più sano per le ticinesi e i ticinesi.

Claudia Crivelli Barella

23 novembre 2020