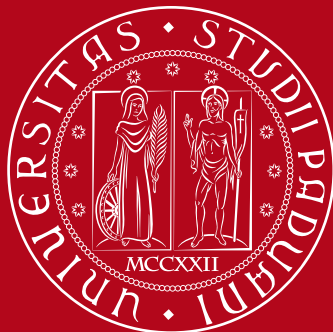


1222 • 2022
800
ANNI



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

Come viviamo ai tempi del Covid19

Sabrina Cipolletta

Dipartimento di Psicologia generale





*"Non dobbiamo fare nulla, soltanto
restare in attesa"*
(Martín Heidegger)

Domande di partenza



1. Come stiamo vivendo questa situazione?
2. Spunti da studi precedenti e storie personali
3. Nuove domande

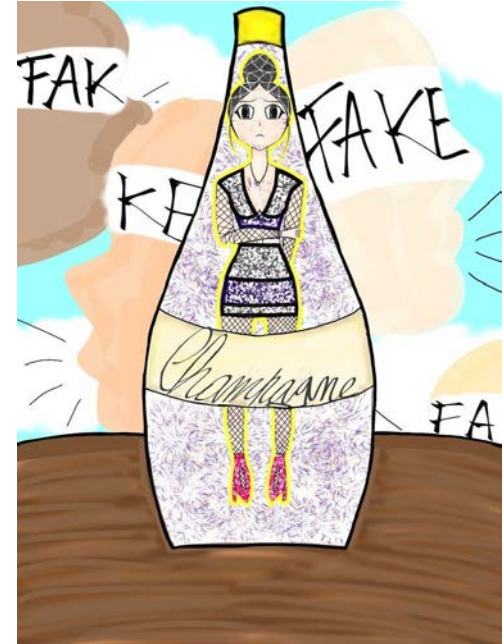
Sabato 7 marzo 2020



<https://www.youtube.com/watch?v=8VmXX7lwc1o>



Giovedì 12 marzo 2020



Domenica 26 aprile 2020



**Salento, fanno
festa in piscina
violando la
quarantena e
postano le foto sui
social**



La foto della festa rilanciata sui social

Sabato 2 maggio 2020



Lunedì 4 maggio 2020



Gestire lo stress durante l'epidemia di Coronavirus

Durante una crisi è normale sentirsi tristi, stressati, confusi, spaventati o arrabbiati.
Parlare con persone di cui ti fidi può aiutare. Chiama amici e familiari.

Se devi restare in casa, mantieni uno stile di vita salutare in termini di alimentazione, sonno, esercizio fisico e relazioni sociali, sia dirette con chi abita con te, che via telefono o internet con altri familiari e amici.

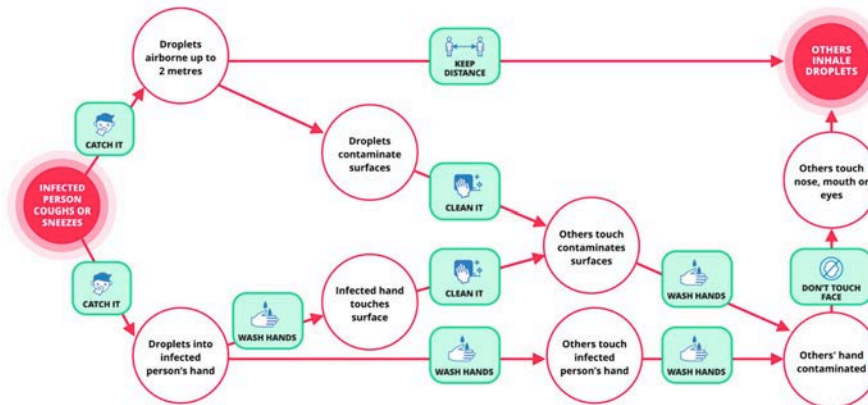
Non gestire le emozioni fumando, bevendo alcolici o facendo uso di altre sostanze.
Contatta un operatore sanitario o uno psicologo se ti senti sopraffatto. Informati su dove andare e come cercare aiuto in caso di problemi fisici o di salute mentale.

Mantieniti informato. Raccogli le informazioni necessarie per determinare con precisione il tuo eventuale livello di rischio e prendi le precauzioni necessarie. Cerca una fonte di informazioni affidabile, per esempio il sito internet dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, del Ministero della Salute o dell'Assessorato della Salute.

Evita di preoccuparti e agitarti eccessivamente limitando il tempo passato a guardare o ascoltare notiziari che ti turbano.

Per gestire le emozioni durante l'epidemia, ricorri alle capacità che hai già usato in passato per superare momenti difficili.

A mental model of how to block transmission of the virus



Michie et al. 2020

1. Perché le ricette non funzionano?
2. Perché qualcuno reagisce in un modo e qualcun'altro in un altro?
3. Perché qualcuno è rimasto attanagliato nell'apatia e qualcun altro si è attivato per cercare nuove soluzioni?



- ✓ L'ansia porta a stress, minaccia per la propria salute e comportamenti di evitamento del rischio quali ossessiva pulizia, controllo delle informazioni, rispetto delle regole etc. (Bish & Michie, 2010; Fergus et al. 2015)
- ✓ «Infodemia» (Gao et al. 2020)



- ✓ Un temperamento ciclotimico o depresso si associa a distress (Moccia et al. 2020)
- ✓ L'ottimismo irrealistico può portare a sottostimare i pericoli e la malattia (Makridakise e Moleskis, 2015) e attuare comportamenti a rischio (Kim & Niederdeppe, 2013)



Quale uomo?



*A person chooses for him
or her self that alternative
through which he or she
better anticipates events*
(Kelly, 1955)



When Health Is an Attitudinal Matter: A Qualitative Research

Sabrina Cipolletta¹,
and Peter Horvath²

A Psychological Perspective on the Experience of Eye Floaters

Sabrina Cipolletta,¹ Alessandra Galan,¹
and Alessandro Galan²

ORIGINAL ARTICLE

Journal of Humanistic Psychology
2014, Vol. 54(4) 391-413
Author(s) 2013
Reprints and permissions:
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/13591053135619224
sagepub.com

Illness trajectories in patients with amyotrophic lateral sclerosis: How illness progression is related to life narratives and interpersonal relationships

Sabrina Cipolletta PhD, Assistant Professor¹ | Arianna Palmieri PhD, Assistant Professor² | Giorgia Rosamaria Gammino MA Psych,
Psychologist¹

Sabrina Cipolletta and Lin

Journal of Health Psychology
1-11
© The Author(s) 2015
Reprints and permissions:
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/13591053135619224
sagepub.com

WILEY Journal of Clinical Nursing

SAGE

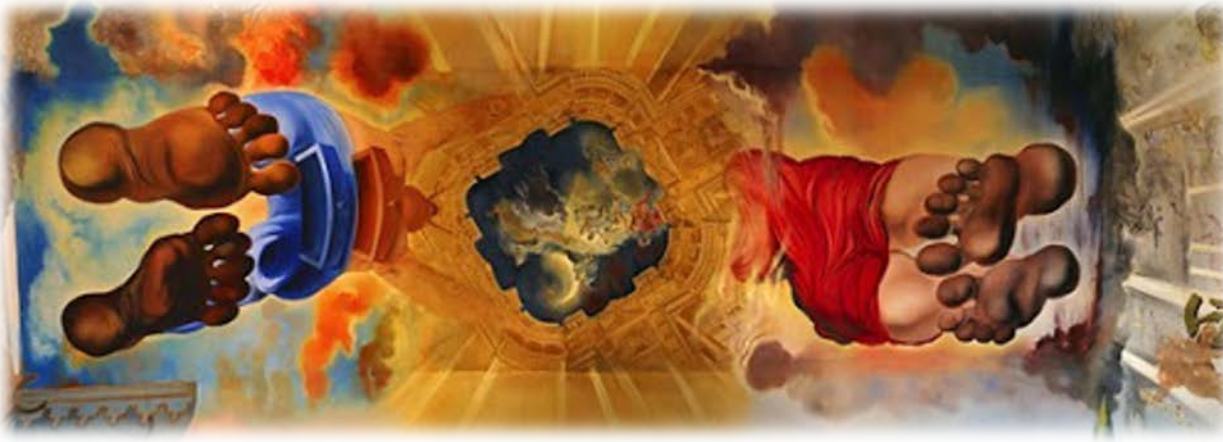
*Da «Il meraviglioso mago di Oz»:
Quello che cerchiamo, a volte, è già dentro
di noi...*



- ✓ La paura di ammalarsi
- ✓ La paura che un nostro caro si ammali
- ✓ La paura dell'ignoto e...



... la paura che tutto possa cambiare!



Sono paralizzata
dalla paura: ci penso
continuamente, non
riesco a uscire, ho il
terrore di perdere
tutto!

*«Tutti davanti a un pericolo si spaventano, sai?
Il vero coraggio consiste nell'affrontare il
pericolo malgrado la paura» (L.F. Baum)*

- ✓ Un nemico da sconfiggere
- ✓ Il miraggio del ritorno a uno stato precedente



Siete Eroi... Grazie per tutto ciò che state facendo.... Siete l'orgoglio della Nostra Nazione

4 sett. Mi piace Rispondi



- ✓ La rabbia e le accuse
- ✓ Il linciaggio mediatico (e non solo!)

Leggendo l'articolo si capisce che brancolano nel buio e formulano ipotesi.

1 g Mi piace Rispondi



ILTIRRENO.GELOCAL.IT

Infermiera attaccata dai vicini di casa, un biglietto tra la posta:
«Ci porti il Covid»

- ✓ La rabbia e le accuse
- ✓ Il linciaggio mediatico (e non solo!)

Coronavirus a Padova, corre senza mascherina: aggredito e pestato a sangue



Facevo una passeggiata e mi hanno urlato contro:
«Ma lo capisci che vuol dire #iorestoacasa?»

Fino al giorno prima andavo in palestra, facevo tutto... e poi all'improvviso intrappolata in casa!

Ogni tanto i miei amici li vado a trovare...



La perdita di ruolo

A cosa servo
se no?

Mi han tolto tutto
quello che stavo
costruendo: mi sono
ritrovata sola, inutile e
senza poter fare nulla



Mi posso dedicare a
cose che prima
trascuravo

Faccio una vita
molto più salutare

Sto vivendo
un'esperienza
profonda

Ho (ri)scoperto...



“Qualcosa in me sta traslocando – sì, non so spiegarlo in altro modo, ho la strampalata sensazione che un modulo interno vada a prendere il posto di un altro. Non vi capita mai? Si tratta di avvertire riorganizzazioni interiori di cui non riuscireste affatto a descrivere la natura, è una cosa mentale e spaziale nello stesso tempo, come un trasloco.”

(Barbery, 2006 p. 167)

Metafore alternative

Il viaggio

La cura

La scoperta



Umoreismo



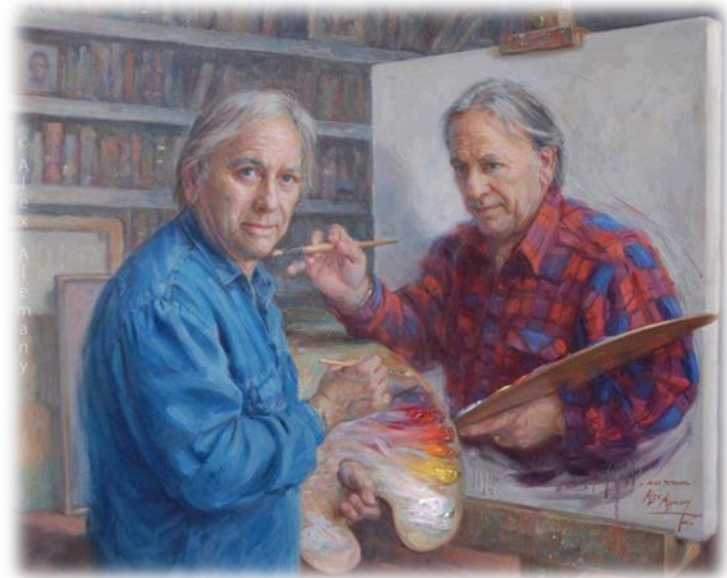
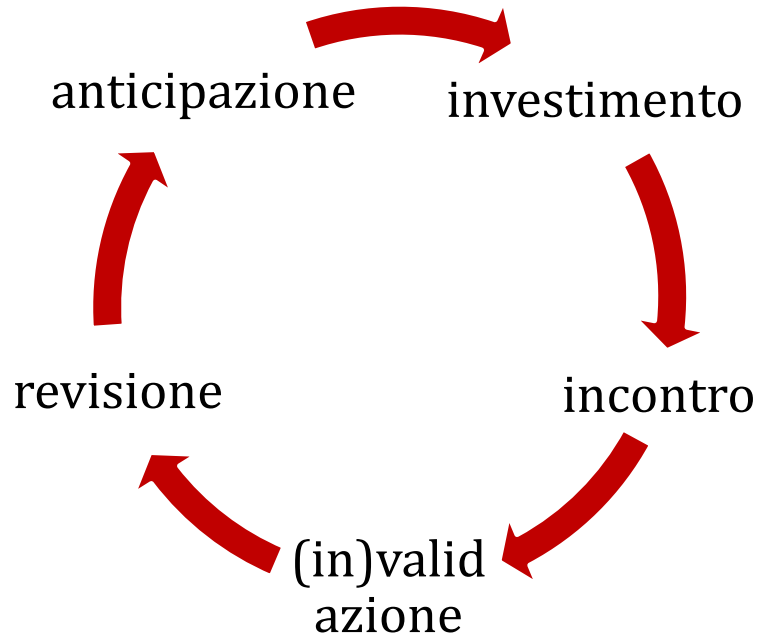
Mi sentivo sola perché
anche se vedevo
continuamente persone
sullo schermo erano
sempre altrove... Poi ho
provato a stare...



*“l’intima adeguatezza e
l’intimo accordo con se stessi ...
un esserci, un essere nel mondo,
un essere insieme agli altri
uomini ed essere occupati
attivamente e gioiosamente dai
compiti particolari delle vite”
(Gadamer, 1993)*



L'uomo come scienziato (Kelly, 1955)





1222 • 2022
800
ANNI



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

Alternative





«Quel che è» (E. Fred)

È assurdo
dice la ragione
È quel che è
dice l'amore
È infelicità
dice il calcolo
Non è altro che dolore
dice la paura
È vano
dice il giudizio
È quel che è
dice l'amore
È ridicolo
dice l'orgoglio
È avventato
dice la prudenza
È impossibile
dice l'esperienza
È quel che è
dice l'amore

*Grazie per la partecipazione e
per le storie che avete condiviso
e condividerete...*

*... e grazie a Andrea,
Silvia e Mattia per
l'aiuto e il supporto*

sabrina.cipolletta@unipd.it
<http://www.dpg.unipd.it/en/psymed>

- ✓ Se volete aiutarci a comprendere come vivete l'emergenza COVID-19 compilate il breve questionario (circa 5 minuti) che trovate al link <https://www.surveymonkey.com/r/PRSWL2W>
- ✓ Se volete aiutarci a comprendere i comportamenti per arginare il rischio di infezione da COVID-19 compilate il questionario in inglese (circa 10 minuti) che trovate al link https://psychodpt.fra1.qualtrics.com/jfe/form/SV_7OR1zC18IB4OCC9
- ✓ Maggiori informazioni su questi progetti e altri sul tema di questo incontro condotti all'interno del Laboratorio Psymed sono reperibili alla pagina <https://dpg.unipd.it/en/psymed/research>

- ✓ AIEMS (2020), Una finestra sulla pandemia, http://www.aiems.eu/files/aiems_-_una_finestra_sulla_pandemia.pdf.
- ✓ Bish, A., & Michie, S. (2010). Demographic and attitudinal determinants of protective behaviours during a pandemic: A review. *British Journal of Health Psychology*, 15, 797-824.
- ✓ Cipolletta, S., Beccarello, A., & Galan, A. (2012). A psychological perspective of eye floaters. *Qualitative in health research*, 22(11), 1547-58.
- ✓ Cipolletta, S., Consolaro, F., & Horvath, P. (2014). When health is an attitudinal matter. A qualitative research. *Journal of Humanistic Psychology*, 54, 391-413.
- ✓ Cipolletta, S., Gammino, G. R., & Palmieri, A. (2017). Illness trajectories in patients with amyotrophic lateral sclerosis, *Journal of Clinical Nursing*, 26, 5033-5043.
- ✓ Fergus, T. A., Bardeen, J. R., & Orcutt, H. K. (2015). Examining the specific facets of distress tolerance that are relevant to health anxiety. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 29, 32-44.
- ✓ Gadamer H.G. (1993). *Dove si nasconde la salute*, Raffaello Cortina Ed., Milano.
- ✓ Gao, J. et al. (2020) Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, 15(4): e0231924.
- ✓ Kelly, G. (1955). *The psychology of personal constructs*. 2 vols., New York: Norton.
- ✓ Kim, H. K., & Niederdeppe, J. (2013). Exploring optimistic bias and the integrative model of behavioral prediction in the context of a campus influenza outbreak. *Journal of Health Communication*, 18, 206-222.
- ✓ Michie et al. (2020). Slowing down the covid-19 outbreak: changing behaviour by understanding it, *BMJ* <https://blogs.bmj.com/bmj/2020/03/11/slowing-down->
- ✓ Moccia et al. (2020). Affective temperament, attachment style, and the psychological impact of the COVID-19 outbreak: an early report on the Italian general population. *Brain, Behavior, and Immunity*. doi: [10.1016/j.bbi.2020.04.048](https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.048)