La pandemia da COVID-19 ha avuto e continua ad avere conseguenze drammatiche su tutta la popolazione. Tutti ne sono stati in qualche modo colpiti, ma oggi ci vogliamo concentrare su chi ha sperimentato in prima persona l’**esperienza della malattia**.

Infatti, per i molti che ne sono stati colpiti, il COVID-19 ha rappresentato una vera e propria **sfida** non solo sul **piano fisico**, ma anche **psicologico**.

E se per alcuni, aver vinto il COVID ha consentito un graduale ritorno alla normalità, per altri le conseguenze a lungo termine dell’infezione continuano ad essere presenti dando origine a quella che ormai è stata ribattezzata come la **sindrome Long-COVID**.

In alcuni casi il perdurare dei sintomi può alimentare quel senso di rifiuto a lasciare la propria casa, per **paura** di **esporsi a possibili minacce**, anche a fronte della fine del periodo di isolamento forzato.

Questo è ciò che caratterizza il fenomeno della “**sindrome della capanna**” di cui si è sentito parlare nei mesi scorsi, a seguito dell’allentamento delle misure di contenimento della prima fase.

1. Il **Coronavirus** non è solo una patologia che colpisce la salute fisica di chi la contrae, ma porta con sé una serie di **conseguenze psicologiche** non trascurabili:

* la paura;
* il senso di **solitudine** e di **abbandono** durante il periodo di isolamento in casa o durante il ricovero in ospedale.

2. Alcuni sintomi legati all’infezione contratta e al disagio psicologico spesso non svaniscono immediatamente una volta superata la fase critica di malattia ma si manifestano anche nei **periodi successivi** all’infezione, impattando notevolmente sulla qualità di vita dei pazienti che hanno contratto il virus, tra i quali:

* **stanchezza**;
* debolezza;
* [fiato corto](https://www.auxologico.it/approfondimenti/affanno-fame-daria-parliamo-dispnea#:~:text=Per%20dispnea%2C%20o%20%E2%80%9Cfame%20d,o%20giorni%20(dispnea%20acuta).) e affannoso;
* [alterazioni dell’umore](https://www.auxologico.it/approfondimenti/umore-prendersene-cura);
* stati di [**ansia**](https://www.auxologico.it/malattia/disturbi-dansia-stress);
* **depressione**;
* [cefalea](https://www.auxologico.it/malattia/cefalea);
* **insonnia**;
* perdita di memoria.

Tali sintomi vanno a costituire quella che identificata come una vera e propria **sindrome** “**Post-COVID**”, altrimenti detta  “**Long-COVID**” che colpisce non pochi pazienti che sono risultati positivi all’infezione.

L’**isolamento sociale**, la **reclusione**, e l’incertezza generale comportano un **peso** per la nostra mente non facile da gestire. Preoccuparsene in maniera eccessiva non farà altro che aumentare il grado di malessere.

Rimedi:

Uno degli aspetti fondamentali della nostra salute psicologica riguarda la capacità di saper **affrontare le proprie emozioni**. Il primo passo è quello di riconoscere quali sono le emozioni che proviamo, aprendoci alla possibilità di sperimentare anche **emozioni poco piacevoli**.

“Se volete cambiare il mondo cominciate a rifarvi il letto” con questa frase William McRaven, ammiraglio della Marina Militare statunitense ci ricorda l’importanza di **fare piccole cose ogni giorno**.

**Porsi piccoli obiettivi quotidiani**può essere un buon modo per sperimentare un certo grado di controllo sulle nostre vite e sarà un’occasione per organizzare in modo pratico le nostre giornate. Soprattutto a inizio giornata, domandiamoci quali siano le nostre **priorità**.

Inutile pretendere di riuscire a fare tante cose tutte insieme, meglio porsi **obiettivi:**

* chiari;
* concreti;
* **realistici**, ovvero plausibilmente raggiungibili.

Porsi obiettivi del tutto irrealistici ci esporrà al rischio di fallire e di conseguenza stare male e sperimentare un senso di fallimento.

Utile anche **tenere traccia dei progressi**raggiunti. Questo ci aiuterà ad andare avanti nei momenti di difficoltà.

Meglio guardare a ciò che siamo riusciti a fare, domandandoci come migliorare ancora, piuttosto che **colpevolizzarsi** per gli obiettivi mancati.

**4. FACCIAMO COSE CHE CI FANNO STARE BENE**

Un altro modo per stare meglio è dedicare del tempo ad **attività che ci fanno stare bene**, come per esempio:

* fare sport;
* leggere un libro;
* cucinare;
* dipingere..

Potrà sembrare banale, ma la nostra mente ha bisogno di immergersi in **attività piacevoli**, per staccarsi dalla realtà complicata che ci circonda e recuperare le energie necessarie per affrontarla.

Non pensiate che dedicare tempo a **prendervi cura di voi stess**i sia una mera forma di egoismo o di perdita di tempo che distoglie dai propri doveri.

Piuttosto, si tratta un modo efficace per **recuperare le energie**che ci servono per essere ancora più capaci a rispondere alle sfide di tutti i giorni.

Seconda pagina

Un autentico **trauma da pandemia**che potrà lasciare segni **fino a trenta mesi**, quindi a lungo nei prossimi due o tre anni,

**disturbo post-traumatico da stress**, con sintomi cronici o persistenti che vanno da insonnia a incubi e stati d’ansia

Nel dettaglio, l’analisi mostra che a infierire sull’equilibrio psichico sono state soprattutto le condizioni di **isolamento**, la progressiva **restrizione delle libertà personali** e le preoccupazioni per l’**impatto del virus sulla gravidanza**.

**chi ha superato la malattia ha una maggiore probabilità di sviluppare disturbi a lungo termine**, seguiti dalle famiglie delle vittime e dagli operatori sanitari

Terza pagina

L’emergenza Covid-19 ha comportato una **rivoluzione nella nostra quotidianità**: dal lavoro alla scuola, passando alla socialità in generale.

Quali sono gli effetti che si sono già prodotti sull’**interazione** e sui **legami sociali**? Quali possibili **disturbi** si possono sviluppare nel medio-lungo termine in seguito a questi **ripetuti lockdown** o, più in generale, all’attuale condizione di instabilità economica e sociale?

Negli ultimi decenni l'avvento delle tecnologie digitali e della possibilità di comunicare a distanza ha cambiato il nostro **concetto di socialità**, soprattutto nelle nuove generazioni. È indubbio che l’evoluzione tecnologica ha ridotto le occasioni di stare insieme e relazionarsi con l’altro o le ha modificate completamente.

Ne è un esempio la **sindrome*Hikikomori***, una patologia diffusa solo negli ultimi anni, che descrive un particolare fenomeno psichiatrico che si manifesta attraverso ritiro sociale, auto-esclusione dal mondo esterno, isolamento e rifiuto totale per ogni forma di relazione, se non quella virtuale.

Tuttavia, per quanto le tecnologie abbiano modificato il concetto di socialità, questo bisogno è ancora evidente: rimane ancora vivo e forte il **desiderio di vedersi**, **di trovarsi**,**di comunicare**. L’emergenza Covid-19 ha in questi mesi azzerato questa possibilità e ad aver sofferto di più questa condizione di **perenne distanziamento** e **reclusione** sono i giovani e gli anziani, le **fasce estreme** e più a rischio della nostra società. Negli ultimi decenni l'avvento delle tecnologie digitali e della possibilità di comunicare a distanza ha cambiato il nostro **concetto di socialità**, soprattutto nelle nuove generazioni. È indubbio che l’evoluzione tecnologica ha ridotto le occasioni di stare insieme e relazionarsi con l’altro o le ha modificate completamente.

Ne è un esempio la **sindrome*Hikikomori***, una patologia diffusa solo negli ultimi anni, che descrive un particolare fenomeno psichiatrico che si manifesta attraverso ritiro sociale, auto-esclusione dal mondo esterno, isolamento e rifiuto totale per ogni forma di relazione, se non quella virtuale.

Tuttavia, per quanto le tecnologie abbiano modificato il concetto di socialità, questo bisogno è ancora evidente: rimane ancora vivo e forte il **desiderio di vedersi**, **di trovarsi**,**di comunicare**. L’emergenza Covid-19 ha in questi mesi azzerato questa possibilità e ad aver sofferto di più questa condizione di **perenne distanziamento** e **reclusione** sono i giovani e gli anziani, le **fasce estreme** e più a rischio della nostra società. Oltre ad **ansia**, **depressione** e **stress cronico**, è stato evidenziato un altro rischio derivato dai mesi di isolamento forzato: i cosiddetti **disturbi agorafobici**. L’**agorafobia** è una patologia che comprende la**paura paralizzante** di stare negli spazi aperti o affollati, impedendo alla persona di compiere le più semplici e banali attività quotidiane. Esistono, inoltre, soggetti che possono sviluppare tratti agorafobici, in particolare in seguito ai lunghi mesi di lockdown, percependo così l’esterno come un **luogo pericoloso** e ad**alto rischio**.

Quinta pagina

Sintomi normali sono:

* insicurezza
* confusione
* isolamento emotivo
* paura dello stigma fra senso di colpa per essere causa di contagio e essere emarginati per la paura dell’appestato

Fra i più vulnerabili agli effetti psicosociali di una pandemia:

* le persone che contraggono la malattia
* coloro che sono ad alto rischio, compresi gli anziani, le persone con funzioni immunitarie compromesse e coloro che vivono o ricevono assistenza in ambienti comuni
* persone con pregressi problemi medici, psichiatrici o di uso di sostanze stupefacenti
* gli operatori sanitari particolarmente vulnerabili al disagio emotivo nell’attuale pandemia, dato il rischio di esposizione al virus, la preoccupazione di infettare e prendersi cura dei propri cari, la mancanza di dispositivi di protezione personale, l’allungamento degli orari di lavoro e il coinvolgimento nelle decisioni di assegnazione delle risorse emotivamente ed eticamente difficili.

Una pandemia può generare un forte disagio emozionale. Questo perché:

1. Si tratta di un evento traumatico, e gli eventi traumatici possono generare reazioni di stress disfunzionale.
2. Anche se non viene vissuta direttamente come evento traumatico, provoca indirettamente dei cambiamenti di abitudini e prospettive. I cambiamenti possono comportare delle ripercussioni negative sulle emozioni, talvolta arrivando a generare reazioni emotive disfunzionali.
3. Produce un senso di fragilità e incertezza, che in alcune persone può direttamente incrementare un senso di ipocondria “*cum materia*”, ovvero una preoccupazione che, per quanto forse esagerata e che rischia di polarizzare radicalmente la nostra via mentale, ha un fondamento razionale alla base.
4. La quarantena e più in generale l’isolamento sociale producono cambiamenti fisiologici e sociali, ad esempio del ritmo sonno-veglia, dell’attività fisica, dell’alimentazione, dell’esposizione alla luce solare. Sono tutti elementi che possono avere un impatto diretto sul nostro cervello emotivo e disregolarlo.
5. In alcuni casi il disagio proviene dall’impatto che il virus ha avuto sul nostro modo di lavorare, o generando una profonda crisi finanziaria personale o strutturando metodiche di lavoro altamente stressanti che possono portare a burn-out.
6. Potrebbe esistere un legame neurobiologico fra la sintomatologia del Covid-19 e l’esordio o l’aumento della frequenza di sintomi relativi a ansia, panico, fobie prevalentemente a focus somatico. Sembrerebbe che le crisi finanziarie derivanti da pandemie e situazioni di cambiamento dello scenario socio economico globale, abbiano un impatto negativo per la salute mentale anche perché riducono il senso di fiducia e le convinzioni sulla buona natura della società.

Ecco cosa emerge dai [dati preliminari](https://www.humanitas-sanpiox.it/news/questionario-impatto-covid-italia/) di [uno studio scientifico](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7476564/) che si è avvalso di un questionario online, a cui hanno partecipato 2400 persone, promosso dal Dipartimento di Scienze Biomediche di Humanitas University, guidato dal P[rof. Giampaolo Perna](https://www.humanitas-sanpiox.it/medici/giampaolo-robert-perna/)e coordinato [dalla dott.ssa Daniela Caldirola](https://www.humanitas-sanpiox.it/medici/daniela-caldirola/), per valutare **l’impatto della pandemia da COVID-19 sulla salute e il benessere mentale della popolazione italiana e mondiale** e mettere a fuoco bisogni e necessità a cui rispondere.

* La maggioranza delle persone non aveva contratto il COVID.
* Una parte consistente degli intervistati ha lamentato un **peggioramento nei rapporti con il partner** (21%) o **con i figli** (13%).
* Il 50% dei lavoratori ha riportato un incremento nella **fatica** percepita durante lo svolgimento della propria **attività lavorativa**,
* Il 70% circa degli studenti ha dichiarato una sensibile diminuzione della **concentrazione** nello studio.
* Riguardo agli **stili di vita**, il 7-8 % degli intervistati ha aumentato il consumo di alcolici o di nicotina, oppure ha iniziato a farne uso, il 33% ha diminuito o smesso di praticare attività fisica e il 40% ha dichiarato di aver diminuito la propria attività sessuale.
* Il 90% degli intervistati ha riportato di avere in qualche misura paura di infettarsi, circa il 77% aveva paura di poter infettare in qualche modo altre persone e il 65% ha dichiarato di avere in qualche misura paura di morire nel caso dovesse contrarre COVID-19.
* Circa il 14% degli intervistati ha iniziato ad assumere **ansiolitici o sonniferi** e il 10% ha iniziato ad assumere **antidepressivi**, mentre il 19% di chi già li assumeva prima della pandemia ha avuto necessità di incrementarne il dosaggio.
* Il 21% ha riportato sintomi ansiosi clinicamente significativi e interferenti sulle proprie attività quotidiane, mentre il 10% ha avuto almeno un **attacco di panico** nel mese precedente la compilazione, senza mai averlo avuto prima nella vita. Il 20% ha riportato sintomi clinicamente significativi di **disturbo post-traumatico da**stress (PTSD) in relazione a esperienze legate alla pandemia, mentre il 28% ha lamentato **sintomi ossessivo-compulsivi** disturbanti e interferenti con il proprio funzionamento quotidiano.
* Infine, il 55% degli intervistati ha dichiarato di aver avuto **insonnia**.

[Alcuni studi](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084952/) che si sono occupati di indagare l’impatto emotivo della pandemia sulle persone, hanno rivelato che nel periodo della prima ondata:

* il 53,8% dei partecipanti ha dichiarato che la pandemia ha avuto delle ripercussioni moderate o intense sul loro stato emotivo
* il 16,5% delle persone di aver manifestato sintomi depressivi tra moderati e intensi
* il 28,8% sintomi gravi di ansia
* l’8,1% sintomi di stress tra moderati e intensi

Le misure di massa per il confinamento a casa, comprese le ordinanze sulla permanenza a casa, la quarantena e l’isolamento, [possono determinare impatti emotivi](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30460-8/fulltext), tra cui:

* stress
* depressione
* irritabilità
* insonnia
* paura
* confusione
* rabbia
* frustrazione
* noia
* stigma associato alla quarantena

Alcuni di questi persistevano anche dopo che la quarantena era stata revocata.

La rottura della vita normale come conseguenza di lockdown imposti dai governi o l’obbligo di stare a casa ha avuto un impatto significativo sulla salute mentale delle persone. Lockdown e isolamento sociale hanno aumentato l’incremento della paura di violenza domestica, che include abuso fisico, emotivo e sessuale. [Una revisione recente](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3561265) degli studi sugli effetti negativi della quarantena e misure simili sulla salute mentale hanno riscontrato che negli individui in condizione di isolamento fisico erano altamente presenti sintomi di depressione, disturbi dell’ansia e dell’umore, dello stress post-traumatico, dei disturbi del sonno, panico, stigmatizzazione, poca autostima, mancanza di autocontrollo.

Sesta pagina

Ciò su cui non ci si è forse soffermati abbastanza sono probabilmente le **conseguenze psicologiche** che questo periodo di pandemia e successivo isolamento sociale può avere avuto o avere attualmente sulle persone. Infatti, fattori come l’**isolamento sociale**, la reclusione in casa e il peso dell’**incertezza** generale, possono adesso colpire duramente il nostro equilibrio mentale.

La rivista scientifica The Lancet, non molto tempo fa, ha pubblicato uno studio sull’impatto psicologico del Coronavirus. Lo ha messo in relazione ad altre situazioni simili del passato (seppur non con lo stesso impatto). Una fra tutte è stata la quarantena messa in atto in varie zone della Cina a seguito dell’**epidemia da SARS** del 2003.

In quella situazione, la popolazione fu costretta a rimanere in quarantena per dieci giorni, periodo che è servito agli psicologi locali per analizzare l’effetto di questo genere di emergenza.

Grazie ai dati raccolti, all’osservazione e al confronto di quanto si è verificato durante l’isolamento e di ciò che stiamo vivendo adesso, è stato possibile riconoscere le **conseguenze psicologiche principali del Coronavirus** e analizzarle nelle persone.

### Gli effetti della quarantena

Per cominciare, sappiamo bene come una delle misure che i governi hanno attuato per prevenire la **diffusione del Coronavirus** e per superare la malattia (quando i sintomi sono lievi), è quella della quarantena. Questa implica il totale isolamento per una durata di almeno 15 giorni.

Le ricercatrici che hanno portato a termine lo studio sono giunte alla conclusione che superati i dieci giorni di isolamento totale la mente inizia a cedere. Dall’undicesimo giorno compaiono [stress](https://www.ipsico.it/sintomi-cura/stress-e-disturbi-da-stress/), [nervosismo](https://www.ipsico.it/sintomi-cura/nervosismo-il-nervoso/), ansia maggiore. Avendo avuto in molti casi reclusioni molto più prolungate, è facile immaginare come gli effetti siano potuti essere ancor più difficili da gestire per la maggior parte della popolazione.

Entrando invece più nello specifico della clinica, una delle **conseguenze psicologiche più evidenti del COVID-19** è tuttora per molte persone la paura di essere infettati o di poter infettare gli altri senza saperlo.

E’ importante sottolineare che, quando una situazione di epidemia o pandemia si espande, la mente umana tende a sviluppare delle paure irrazionali. Spesso non basta che prestiamo ascolto alle **fonti informative affidabili**, né che siamo a conoscenza delle misure di sicurezza semplici e necessarie. Ad esempio, lavarsi le mani, mantenere il metro di distanza, rimanere a casa se si ha qualche linea di febbre o sintomi specifici.

Pian piano è possibile aver sviluppato paure sempre più infondate, come il timore irrazionale che l’infezione possa provenire dagli alimenti che mangiamo, oppure che possa essere trasmessa dai nostri animali domestici. Ciò può aver scatenato veri e propri [sintomi ossessivo-compulsivi](https://www.ipsico.it/sintomi-cura/disturbo-ossessivo-compulsivo/).

n un contesto in cui l’interazione sociale è stata ridotta al limite per settimane o per mesi, dove regnava il silenzio nelle strade normalmente rumorose e affollate e siamo stati costretti a stare chiusi in casa, è ovvio come **noia e frustrazione** siano stati ben presenti nelle nostre giornate.

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 o slatentizzato dei veri e propri [sintomi di tipo depressivo](https://www.ipsico.it/sintomi-cura/depressione/).

Ancora, nel contesto di pandemia in cui ci siamo trovati catapultati (la maggior parte di noi per la prima volta nel corso della propria vita) la mente tende ad agire seguendo pochi impulsi naturali. Una delle conseguenze di ciò, per alcuni è stato l’acquisto o [shopping compulsivo](https://www.ipsico.it/sintomi-cura/shopping-compulsivo/). In uno scenario incerto come quello delle prime settimane di emergenza, il nostro cervello si era concentrato sulla priorità di non rimanere senza i beni fondamentali per la sopravvivenza.

Anche in questo caso, non importava che i nostri supermercati fossero sempre ben riforniti e che le autorità si raccomandassero di non fare razzie nei negozi o che le farmacie risultassero sempre ben rifornite. La mente di molti di noi ci ha portato a credere che determinati beni potessero finire e ci ha quindi spinto a fare **scorte esagerate e immotivate**.

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, come lo era la SARS ai suoi tempi, le autorità hanno risposto sulla base dei progressi e degli eventi registrati giorno per giorno.

Settima pagina: rimedi

## **Accettazione delle proprie reazioni**

Nel corso di un’emergenza è normale sentirsi emotivamente più sensibili e provare emozioni di tristezza, ansia, paura, irritazione rabbia in modo diverso dal solito o più amplificato. Allo stesso modo, è possibile sperimentare un senso di confusione mentale, mancanza di concentrazione, una perdita del senso del tempo, della motivazione a fare le cose, e un aumento della fatica e dello stress. Ci si può sentire più soli e isolati, anche se si vive insieme ad altre persone, o, allo stesso tempo, il fatto di rimanere in casa con altre persone può rendere i rapporti più tesi. Il sonno e l’alimentazione possono subire delle modifiche che impattano sul proprio benessere.

Queste sono risposte normali, che si verificano in modo diverso in tutte le persone. E’ importante riconoscere questi cambiamenti, ma provare a non valutarli con autocritica o con apprensione. E’ una tendenza naturale della mente umana analizzare e valutare le proprie reazioni, è un modo per sentire di avere il controllo di sé, ma facilmente questo processo può trasformarsi in un rimuginio poco utile. Piuttosto, conviene assumere un’impostazione mentale di accettazione e auto osservazione: osservare le proprie reazioni senza giudicarle, pensando se mai a come migliorare la qualità della propria vita nel presente e a fare cose che aiutano a stare meglio.

## **Strutturare una routine quotidiana**

Soprattutto per chi è costretto a stare in casa tutto il giorno, è importante riorganizzare le proprie abitudini e la propria routine. Una mancanza di strutturazione del tempo facilita la confusione mentale e l’insorgenza di un sentimento simile alla noia, in cui si tende a lasciarsi andare in una spirale di confusione, demotivazione crescente e mancanza di energia.

Per organizzare una routine quotidiana è importante fare un mix di diverse attività. Un consiglio può essere quello di combinare:

1. attività che si “devono” fare, come  la pulizia della casa, il lavoro o lo studio, ma meglio se ad orari stabiliti;
2. attività di svago, come l’esercizio fisico o il  rilassamento, coltivare gli hobby;
3. contatti sociali: contattare persone, parenti, amici e conoscenti, anche provando a rimettersi in contatto con persone che non si sentono da tanto tempo. Non dovete necessariamente fare una video-chiamata, basta anche una breve telefonata o un messaggio o email.

## **Disciplinare la ricerca di informazioni e l’uso dei social network**

Molte persone sentono il bisogno di rimanere costantemente aggiornate e informate. Naturalmente, questo è importante, ma attenzione ai rischi psicologici. Controllare le notizie, specialmente quelle che riguardano contagi, morti e emergenze sanitarie può contribuire ad aumentare l’ansia, il sentimento di disperazione, e lo stress percepito. Lo si fa per un bisogno controllo, ma ha un effetto contrario, ovvero fa sentire che il controllo è poco. Il consiglio è limitare il tempo passato a controllare tali notizie, meglio farlo una sola volta al giorno o anche ogni due tre giorni. E’ importante trovare un compromesso.

Rispetto ai social network, utilizzarli per sentirsi in contatto e collegamento con altri e per condividere storie e messaggi positivi. Sottoposti a messaggi ed emozioni negative, la tentazione è quella di rispondere ai post sui social network ribattendo in modo polemico, oppure di condividere notizie di ingiustizie e complotti. Questo non aiuta noi a stare meglio o a fare del bene per la comunità, mentre aumenta le emozioni negative in circolazione e soprattutto contribuisce a diffondere informazioni spesso scorrette.

## **Cercare supporto e evitare l’automedicazione**

Se il malessere psicologico dovesse rimanere alto o peggiorare con il passare dei giorni, è importante cercare il supporto di risorse online. E’ possibile trovare online video con esercizi di rilassamento e meditazione che possono essere utili. In questo momento, inoltre, molti psicologi e psichiatri sono disponibili per colloqui a distanza, tramite telefonate o video-chiamate, efficaci quanto i colloqui di persona.

E’ importante cercare di limitare l’utilizzo di alcool, tabacco e droghe di qualsiasi tipo, sopratutto se usate per contrastare l’ansia, aiutare il sonno o contrastare lo stress per essere produttivi. Il costo dell’uso di questi rimedi è superiore ai suoi benefici e incrementano il senso di perdita di controllo e di malessere fisico. Infine, è bene evitare il ricorso fai da te di farmaci ansiolitici o a sonniferi se non discusso con il proprio medico di base o con un medico psichiatra di fiducia.