

23.Marzo

Stanchi di essere preoccupati

*Quando Dio creò l'uomo,
era già stanco.
Ciò spiega molte cose.*
Mark Twain

In questi mattini post-pandemici, scanditi dal quotidiano massacro del popolo ucrainico, mi sento come *Jay Gasby*. **Scott Fitzgerald** raccontava che *Jay Gatsby* si svegliava "stanco". Stanco, stanco di niente, stanco di tutto, stanco del peso del mondo che non aveva scelto di dover sopportare. Anche io stamattina, alle sette, sono troppo a pezzi per dormire, troppo stanco per stare sveglio. E' non è vero che *poi tanto ci si abitua*. Si continua ad essere semplicemente sempre più stanchi. Forse questo mio stato d'animo mattutino dipende dal fatto che sono gravato dal peso degli anni che dà una stanchezza "astratta" che il riposo non elimina.

La stanchezza della "intelligenza astratta", è la più spaventosa delle stanchezze. Non pesa come la stanchezza del corpo, né inquieta come la stanchezza della *conoscenza emotiva*. È il peso della *coscienza del mondo*, un non poter respirare con l'anima. La stanchezza peggiore è proprio quella dell'anima. Mi sveglio stanco perché sono diversamente lungimirante e preoccupato "quanto basta".

Il 26 novembre 2021, quando il mondo si è in gran parte concentrato sulla lotta alla diffusione della *variante Delta* preparandosi al Santo Natale, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha comunicato l'arrivo di un *Omicron* mutato, una variante di "preoccupazione". Quasi in concomitanza con il comunicato stampa, assai diverso dal trattamento riservato alla *variante Delta*, il mondo ha avuto un attacco di panico: molti voli sono stati bloccati se non cancellati, i confini sono stati sorvegliati da vicino se non sigillati e sono stati vietati i viaggi insieme ad altre misure preventive introdotte o reintegrate.

Eppure, in diretto contrasto con le certe e concrete difficoltà imposte ai viaggi internazionali, all'inizio di dicembre 2021, l'OMS ci rassicurava sulla sua pericolosità, ma ci lasciava in balia della comunicazione mediatica che ci nutre sia di *speranza* che di *paura*. Le incognite e le incertezze associate alla variante *Omicron* alla lunga, hanno causato non solo una preoccupazione diffusa, ma hanno determinato una condizione di "stanchezza da preoccupazione".

Nicolas Sibrava scrive nel suo *Worry and its Psychological Disorders*. (John Wiley & Sons Ltd;) la reale preoccupazione è costituita da preoccupazioni e sfide orientate al futuro che potrebbero portare a risultati negativi mentre la *stanchezza da preoccupazione* è stata da molti vissuta come un "fardello estremo" fonte di esaurimento associato a troppe preoccupazioni irrisolte. Molti fattori psicologici hanno giocato un ruolo nella pandemia di COVID-19, comprese varie forme di preoccupazione, evitamento e gestione. In aggiunta alla complessità, tuttavia sono in molti a pensare che la minaccia di *Omicron* sia stata esagerata.

Steven Taylor del *Department of Psychiatry, University of British Columbia*, ha studiato un campione rappresentativo della popolazione di **3075** adulti americani e canadesi ha somministrato un sondaggio online, che comprendeva le misure di preoccupazione, evitamento, comportamenti di autoprotezione e altre variabili legate al COVID-19.

La rete conteneva tre hub principali, replicati per genere e fasce di età. L'hub più importante era incentrato sulle preoccupazioni sulla pericolosità del COVID-19 e ha costituito il nucleo della sindrome da stress COVID precedentemente identificata. Il secondo hub più importante, era

*correlato negativamente con il primo hub, era incentrato sulla convinzione che la minaccia COVID-19 fosse esagerata ed era associato al disprezzo per il distanziamento sociale, la scarsa igiene delle mani e gli atteggiamenti anti-vaccinazione. Il **terzo hub** più importante, era collegato al primo hub, era incentrato sul controllo compulsivo correlato al COVID-19 e sulla ricerca di rassicurazioni, inclusi comportamenti di autoprotezione come l'acquisto di panico e l'uso di dispositivi di protezione individuale.*

L'analisi della rete ha mostrato come le varie forme di preoccupazione, evitamento, coping e altre variabili siano tra loro strettamente correlate compromettendo di fatto la vigilanza delle persone nei confronti della pandemia e l'adesione alle misure di sicurezza, la *stanchezza della preoccupazione* può anche danneggiare la salute fisica e psicologica delle persone. (Taylor 2020).

In altre parole, mentre la *preoccupazione* potrebbe indurre le persone a indossare maschere e ad aderire rigorosamente ai vaccini COVID-19, *l'affaticamento delle preoccupazioni* potrebbe comportare il licenziamento da parte delle persone dell'importanza della mascheratura e della stessa vaccinazione, creando di fatto falle pericolose nella rete difensiva difesa della società contro COVID-19.

Il team di **Agata Sobkow** del *Center for Research on Improving Decision Making (CRIDM), SWPS University of Social Sciences and Humanities, Wrocław, Poland* riporta che la preoccupazione per la salute e la preoccupazione di limitare la libertà personale predicevano intenzioni comportamentali in direzioni divergenti.

In particolare, i partecipanti *preoccupati per la salute*, erano più disposti a obbedire a rigide restrizioni igieniche e al distanziamento sociale. Al contrario, i partecipanti *preoccupati per le restrizioni personali*, erano meno pronti ad adottare queste azioni preventive (Sobkow A 200)

Una delle cause principali che potrebbe alimentare la preoccupazione e l'affaticamento della gente è incentrata sul fatto che la scienza richiede tempo prima di rilasciare informazioni più o meno rassicuranti capaci di star dietro alla velocità con cui si diffondono le varianti di COVID-19 come **Omicron**. Sebbene il mondo sia progredito enormemente all'inizio del secondo anno di pandemia, gli scienziati impiegano ancora molte settimane per comprendere appieno la reale trasmissibilità, la virulenza e le capacità di **Omicron** di eludere l'immunità indotta dai vaccini o dal sistema immunitario umano; e impiegano molti mesi prima che le aziende produttrici di vaccini sviluppino contromisure tangibili se quelle attuali si rivelassero inefficaci (Callaway e Ledford 2021)

La ripetitività di tormentoni come: *"altamente mutato", "è necessaria cautela", "indossare sempre la maschera" "icolpi di richiamo" e "non lo sappiamo ancora"* hanno la capacità di rendere soporifere le questioni avvincenti associate all'**Omicron** e ad altre varianti di COVID-19, trasformando la ben giustificata preoccupazione del pubblico in *preoccupante stanchezza*.

Sebbene sia la preoccupazione che l'affaticamento della preoccupazione possano essere affrontate in modo rapido ed efficace con risposte definitive su **Omicron** e COVID-19, in generale, la natura fluida e imprevedibile delle varianti di COVID-19, al di là del rallentatore delle scoperte scientifiche, impone che i dibattiti divisi e le discussioni distraenti che potrebbero esacerbare ulteriormente la *stanchezza della preoccupazione* delle persone potrebbero essere la norma nei prossimi mesi.

Le notizie e altre notizie superficiali dei media su **Omicron** potrebbero aggravare ulteriormente la situazione. I media sono stati sempre presenti nel rilascio, nell'analisi e nel successivo follow-up di notizie e rapporti su COVID-19

In un'analisi condotta da Economist su **7.000** articoli in inglese nel 2021, i ricercatori hanno scoperto che tra i **275** milioni di ore trascorse a leggere gli argomenti più discussi, le storie su varie varianti del virus SARS-CoV-2 rappresentavano **27 milioni del totale ore**, mentre altri **43 milioni di ore lettura** sono state dedicate a contenuti relativi ai vaccini COVID-19 (Economist 2021)

Ciò che rende unico l'industria dei media è che, ampiamente radicata nei suoi doveri e responsabilità di informare il pubblico indipendentemente dalla natura delle notizie potrebbero essere diffuse sia paure concrete, sospetti criptici, sia speculazioni.

Poiché diverse società di media possono avere diversi *modelli di business* potrebbe essere difficile valutare se e in quale misura, la necessità di lettori e la potenziale applicazione del *sensazionalismo mediatico* possano svolgere un ruolo nella segnalazione di COVID-19 svolto dalle agenzie di stampa.

Ciò che è chiaro, tuttavia, è che alla luce del calo delle entrate (pubblicitarie) nel settore dei media e delle crescenti minacce al giornalismo indipendente, è sempre più importante per i professionisti dei media mettere le persone al di sopra del profitto e sperare che la politica onori i propri impegni etici e morali.

Le conseguenze del non dare priorità agli interessi e al benessere delle persone potrebbero essere terribili: potrebbero non solo erodere l'affidabilità dell'industria dei media, danneggiarne la reputazione e la legittimità, *compromettere* la sua accumulata buona volontà stabilita informando il pubblico sulla pandemia e oltre, ma anche **esacerbare** le preoccupazioni delle persone, diffondendo sfiducia.

Queste intuizioni suggeriscono che, tra le direttive sulla salute pubblica in continua evoluzione, i cicli di notizie sempre aggiornate e le analisi dei media sempre discutibili, i responsabili della comunicazione della sanità devono essere maggiormente coinvolti nell'affrontare la potenziale preoccupazione per la pandemia e la fatica quotidiane delle persone, per garantire una rigorosa collaborazione del pubblico e il rispetto delle misure di sicurezza proposte. È necessario unirsi, non per stare uniti, ma per fare qualcosa insieme. La sinergia senza strategia. è uno spreco di energia.

Riferimenti:

-Taylor S et al. **Worry, avoidance, and coping during the COVID-19 pandemic: A comprehensive network analysis.** J Anxiety Disord. 2020 Dec;76:102327.

-Sobkow A et al. **Worry, Risk Perception, and Controllability Predict Intentions Toward COVID-19 Preventive Behaviors.** Front Psychol. 2020 Nov 19;11:582720.

-Callaway E, Leford H. 2021. **How bad is Omicron? What scientists know so far.** Nature. <https://www.nature.com/articles/d41586-021-03614-z>. Published 2021. Accessed December 3

Un anno fa... Baedeker/Replay del 23 marzo 2021

Quando non puoi avere quello che ami....

Devi amare quello che hai. E' stato per anni il mantra del mio laboratorio ed oggi va benissimo in questa Pandemia dove gli attuali vaccini sono l'unica arma disponibile. Ieri sera dopo settimane di attesa mi hanno convocato per oggi presso la Mostra D'oltremare.

Contestualmente alla vaccinazione mi è stato rilasciato un fascicolo di 4 pagine che mi informava sulle caratteristiche del Vaccino–AstraZeneca ed in particolare che:

1-Al momento sono disponibili dati limitati in soggetti di età pari o superiori a 55 anni lo ne ho 75....

2- La protezione inizia da circa 3 settimane dalla somministrazione della prima dose.

3-I vaccinati potrebbero non essere completamente protetti fino a 15 giorni dopo la somministrazione della seconda dose. Questi dati se valutati in fase pandemica in prossimità del picco mi dicono che ho più probabilità di essere colpito da un meteorite che di essere protetto dal vaccino.

4-L'efficacia stimata dalla sperimentazione clinica (dopo due dosi vaccino) è del 59.9 e potrebbero essere inferiore in persone con comorbidità e problemi immunitari Efficacia rispetto a cosa ?

I punti 2,3,4 sono una "compilation" di risultati ottenuti in trial diversi con disegni sperimentali e risultati differenti eseguiti nel Regno Unito, in Brasile e in Sud Africa e riportati nella metaanalisi di Voysey M del 2021 e in parte nel lavoro Di Hung e Poland (Single-dose Oxford-AstraZeneca COVID-19 vaccine followed by a 12-week booster.

Apparso su Lancet , 8 marzo.. Presentati in questo modo non riportano i dati clinici veri che tuttavia sono epidemiologicamente interessanti 5- Dopo la somministrazione la proteina S di Sars-Cov-2 stimola gli anticorpi neutralizzanti e le risposte immunitarie cellulari, che possono contribuire alla protezione contro COVID-19. Nessun commento....

Aspetti positivi: Logistica perfetta Personale cordiale e disponibile, a volte in maniera eccessiva nei confronti di furbetti ed infiltrati Presenza nel corridoio di uscita di una Splendida mostra sulla vaccinazione con pannelli che potevano essere disposti lungo le file di accesso ai box vaccinali per aiutare a trascorrere i circa 40 minuti di attesa.

PS Sono trascorsi circa 10 ore, sto bene se non per le fugaci apparizioni di uno Scimpanzé il cui adenovirus a quest'ora sta trasferendo il DNA alle cellule dendritiche presenti nell'interstizio muscolare del mio deltoide