

Il cordoglio e il COVID-19: Una scheda informativa per gli anziani



Il COVID-19 ha lasciato in molti un senso di dolore e di cordoglio, in tutto il mondo.^{1,2} Gli anziani spesso devono affrontare altre perdite nella loro vita (mobilità, lavoro, relazioni sociali, salute, ecc.).³⁻⁵ Ciò rende particolarmente difficile saper gestire il senso di perdita e di solitudine che potresti provare a causa delle restrizioni governative per affrontare la pandemia. Se da un lato sono misure necessarie per tenerci al sicuro fisicamente, dall'altro possono isolarci dalla nostra rete di conoscenze e dalle abitudini quotidiane. Questa scheda vuole aiutarti a comprendere meglio le sensazioni che puoi provare e le strategie che tu e i tuoi cari potete adottare per fronteggiare la pandemia di COVID-19

Cos'è il cordoglio?

Il cordoglio è la reazione normale per la perdita di qualcosa o di qualcuno importante per noi. Quando ci colpisce un lutto, può influire sul nostro senso di identità e sconvolgere il nostro stile di vita, oltre al modo con cui ci relazioniamo con gli altri.⁶

Durante la pandemia, potrai aver provato:

- la perdita di un amico o di un tuo caro
- la perdita del lavoro o di guadagno
- la perdita di contatti regolari e celebrazioni
- la perdita dei contatti con la comunità e con la tua normale rete di supporto.

Più sono le perdite che ci colpiscono e più difficile diventa assorbirle e superarle. È importante essere consapevoli di questo, parlando apertamente della pandemia e delle perdite che può provocare, per sapere cosa stiamo combattendo e cercare aiuto, se e quando ne abbiamo bisogno.

Segnali di cordoglio

Non esiste un modo “giusto” per affrontare una perdita. Ognuno affronta le perdite diversamente, e spesso in base alle esperienze di perdite precedenti, alla propria cultura e religione, oltre che alla propria rete di supporto. Comunque, esistono sensazioni e comportamenti che sono solitamente comuni alle persone che soffrono una perdita.⁸⁻¹¹ Fra questi troviamo:

- senso di tristezza e pianto
- rabbia per la situazione
- fatica e cambiamento nei ritmi del sonno (dormire di meno/dormire di più)
- senso di solitudine
- senso di colpevolezza o ansia per la situazione corrente
- minore desiderio di svolgere le normali attività quotidiane.¹²⁻¹⁴

Tipi di cordoglio

Sapevi che una “normale” sensazione di lutto e cordoglio può durare per mesi? La presenza di una forte rete di supporto sociale e il rispondere al proprio dolore con auto-compassione e gentilezza possono essere d'aiuto in tali circostanze. Durante una “normale” sensazione di lutto e cordoglio puoi rimanere in grado di svolgere le tue attività ordinarie, per quanto possa essere difficile. Ma a volte il cordoglio può estendersi a reazioni più complesse, che richiedono maggiore supporto, ad esempio terapia.¹⁵⁻¹⁸



Altri tipi di cordoglio che si possono provare durante il COVID-19 comprendono il “lutto anticipato”, che avviene quando ci si aspetta una grave perdita,¹⁹ oppure il “lutto negato”, quando non possiamo condividere il nostro dolore con altri o utilizzare i metodi che normalmente utilizzeremmo.²⁰ Rivolgiti al tuo medico di famiglia, a un amico fidato, o a una linea telefonica di supporto se

ritieni di avere sensazioni crescenti di perdita e di cordoglio che interferiscono con le tue attività quotidiane, con le tue motivazioni, relazioni e benessere mentale

Cordoglio e trauma

Questa pandemia, con le restrizioni che ha portato e l'obbligo di isolarsi, ha cambiato le nostre vite in molti modi. Cambiamenti che sono risultati traumatici per molti anziani. Il trauma aumenta la possibilità che si verifichi una situazione difficile di cordoglio.¹⁵⁻¹⁸ Se ciò è avvenuto nel tuo caso, cerca aiuto presso il personale sanitario.

Come posso fronteggiare il dolore e il lutto durante la pandemia di COVID-19?

- **Collegati il più spesso possibile con i tuoi cari** (famigliari, amici, membri stimati della comunità) utilizzando un sistema di comunicazione di tua scelta (lettere, telefonate o video-conferenze). Consulta la sezione Risorse per trovare i link da scaricare e con i quali collegarti con altri media.²¹⁻²²
- **Quando pensi che sia sicuro farlo, “descrivi la tua perdita”:** Identifica e scrivi le perdite che hai subito. Poi pensa ai tuoi punti di forza e alle strategie che puoi adottare per fronteggiarle.
- **Pratica l’auto-comprensione e concediti lo spazio e il tempo necessari per superarle.**
- **Mantieni sane abitudini alimentari e fai attività fisica tutti i giorni.**²²
- **Non esitare a cercare aiuto presso professionisti sanitari, quando ne hai bisogno.**



Risorse

Per la gestione del cordoglio, presso il Centre for Addiction and Mental Health:

- [CAMH COVID-19 Tips for Managing Grief](#) (video YouTube)
- [Loss, grief, and healing](#)
- [Affrontare un lutto: A chi rivolgersi per avere aiuto](#)
- [Affrontare una perdita e un lutto](#)

Per la gestione del lutto, tramite organizzazioni esterne a CAMH:

- [Grief Resources During COVID-19](#) (Families First; risorsa COVID-19)
- [COVID-19 Resources Toolkit](#) (Spectrum Health Care; risorsa COVID-19)
- [Understanding Grief in the Age of the COVID-19 Pandemic](#) (by Kendra Cherry for VeryWell Mind; risorsa COVID-19)
- [Understanding and Coping with Loss and Grief](#) [Canadian Mental Health Association (CMHA) Ontario]
- [Grieving](#) [Canadian Mental Health Association (CMHA) a livello nazionale]
- [How to Support Someone who is Grieving](#) (Families First)
- [Grief Resources](#) (Families First)
- [Understanding Grief in the Context of Job Loss and Lifestyle Adjustment](#) (Millicent Nuver Simmelink for the National Career Development Association)

Risorsa specifica per le comunità indigene:

- [Indigenous Voices: Honouring our Loss and Grief](#) (Video; livingmyculture.ca)
- [Teachings to Support Grief and Loss in First Nations, Inuit, and Métis Communities](#) (Cancer Care Ontario)
- [Complicated Grief in Aboriginal Populations](#) (Spivak et al., 2012)

Linee telefoniche di supporto per Anziani:

Talk2NICE dell'ente National Initiative for the Care of the Elderly (NICE)

- Chiama o chiedi di ricevere una chiamata di contatto amichevole/supporto dagli assistenti sociali o studenti di assistenza sociali del NICE. Nota: questa non è una linea telefonica di risposta a situazioni di crisi.
 - Chiama il numero: 1-844-529-7292

Seniors' Safety Line (chiamata gratuita da ovunque in Ontario)

- Counseling telefonico e servizi di supporto per anziani sottoposti ad abusi o a rischio di abusi.
- Chiama il numero: 1-866-299-1011

Suggerimenti generali per il benessere

[Geriatric Psychiatry Community Services of Ottawa \(2020\): Five Winter Wellness Tips for Older Adults](#)

Impara come fare videoconferenze

- [Facetime - YouTube Tutorial](#)
- [Google Duo - Youtube Tutorial](#)
- [Skype -Youtube Tutorial](#)
- [Zoom -Youtube Tutorial](#)
- [Google Meet -Youtube Tutorial](#)

Referenze

1. Berinato, S. (2020). That discomfort you're feeling is grief. Harvard Business Review. Available: <https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief>. Accessed December 11, 2020. Canadian Centre on Substance Use and Addiction. (2020).
2. Weir, K. (2020). Grief and COVID-19: Mourning our bygone lives. American Psychological Association News & Events. Available: <https://www.apa.org/news/apa/2020/04/grief-covid-19>. Accessed December 11, 2020.
3. Windsor, T.D., Burns, R.A. & Byles, J.E. (2013). Age, physical functioning, and affect in midlife and older adulthood. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68 (3), 395–399.
4. Campbell, A.D. (2020, June 5). Practical implications of physical distancing, social isolation, and reduced physicality for older adults in response to COVID-19. *Journal of Gerontological Social Work*, 1–3.
5. Courtin, E. & Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in old age: A scoping review. *Health & Social Care in the Community*, 25 (3), 799–812.
6. Gillies, J. & Neimeyer, R.A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19 (1), 31–65.
7. Papa, A. & Maitoza, R. (2013). The role of loss in the experience of grief: The case of job loss. *Journal of Loss and Trauma*, 18 (2), 152–169.
8. Kokou-Kpolou, K., Mbassa, M.D., Moukouta, C.S., Baugnet, L. & Kpelly, D.E. (2017). A cross-cultural approach to complicated grief reactions among Togo–Western African immigrants in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48 (8), 1247–1262.
9. Shimizu, K. (2020). Risk factors of severe prolonged grief disorder among individuals experiencing late-life bereavement in Japan: A qualitative study. *Death Stud*, 1–9.
10. Spiwak, R., Sareen, J., Elias, B., Martens, P., Munro, G. & Bolton, J. (2012). Complicated grief in Aboriginal populations. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14 (2), 204–209.
11. Oyebode, J.R. & Owens, R.G. (2013). Bereavement and the role of religious and cultural factors. *Bereavement Care*, 32 (2), 60–64.
12. Kavan, M.G. & Barone, E.J. (2014). Grief and major depression: Controversy over changes in DSM-5 diagnostic criteria. *American Family Physician*. 90 (10), 693–694.
13. Friedman, R.A. (2012). Grief, depression, and the DSM-5. *The New England Journal of Medicine*, 366 (20), 1855–1857.
14. Goveas, J.S. & Shear, M.K. (2020). Grief and the COVID-19 pandemic in older adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28 (10), 1119–1125.
15. Shear, K.M. (2012). Grief and mourning gone awry: Pathway and course of complicated grief. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14 (2), 119–128.
16. Shear, M.K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N. et al. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depress Anxiety*, 28 (2), 103–117.
17. Prigerson, H.G., Horowitz, M.J., Jacobs S.C., Parkes, C.M., Aslan, M., Goodkin, K. et al. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS Med*, 6 (8), e1000121.
18. Wetherell, J.L. (2012). Complicated grief therapy as a new treatment approach. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14 (2), 159–166.
19. Shore, J.C., Gelber, M.W., Koch, L.M. & Sower, E. (2016). Anticipatory grief. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, 18 (1), 15–19.
20. Mortell, S. (2015). Assisting clients with disenfranchised grief. *Mental Health Services*, 53 (4), 52–57.
21. CAMH. (2020). Loss, grief and healing. Mental Health and the COVID-19 Pandemic. Available: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19/loss-grief-and-healing>. Accessed December 11, 2020.
22. A guide to getting through grief: Harvard Mental Health Letter. Retrieved from Harvard Health Publishing. Source site: https://www.health.harvard.edu/blog_extra/a-guide-to-getting-through-grief
23. Pennebaker, J.W. (2018). Expressive writing in psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, 13 (2), 226–229.

Questa attività di scambio di conoscenze è supportata dal Programma di supporto del sistema provinciale presso il Centre for Addiction and Mental Health ("CAMH") ed è stata resa possibile da un finanziamento del Ministero per gli Anziani e l'Accessibilità ("MSAA"). Le opinioni qui espresse non rappresentano necessariamente quelle del MSAA o di CAMH.

© Centre for Addiction and Mental Health e COSTI Immigrant Services [2021]. E' vietata la riproduzione o la distribuzione di questo opuscolo senza il consenso del Centre for Addiction and Mental Health e di COSTI Immigrant Services.

