

COVID-19: una vita in cattività

Le montagne russe emotive della quarantena

Ormai sono oltre due mesi che non esco di casa a causa della pandemia di COVID-19.

Se la mia vita è cambiata? Altroché se è cambiata. Mi manca tutto della mia vita prima del lockdown: le feste, gli amici, lo sport e forse un po' anche la scuola.

Mi manca andare a nuotare- cosa che non faccio dall'inizio di febbraio- sentirmi libera da ogni pensiero e preoccupazione.

La vera domanda è: "Come sto vivendo la quarantena?". Complessivamente bene.

La mia scuola ha organizzato le lezioni online, che almeno mi tengono impegnata e mi scandiscono la giornata. Penso che sto vivendo questa situazione di isolamento meglio rispetto ad altri miei coetanei poiché sono figlia unica e, quindi, di base, sono più abituata a gestire la mia vita senza costanti interazioni con altri ragazzi.

Questa è una situazione complicata per tutti ma penso che lo sia ancora di più per i giovani della mia età, che sono abituati ad uscire spesso e ad avere tanti interessi fuori casa.

La mia "reclusione" forzata, come penso quella di tutti, è, per così dire, percorsa da alti e bassi: alterno momenti di sconforto a momenti di gioia o, ancora, di speranza.

E poi c'è la rabbia: la rabbia verso le Autorità cinesi, che non hanno dichiarato tempestivamente l'esistenza di un'epidemia così. La rabbia per le costrizioni a cui tutti noi dobbiamo sottoporci. La rabbia nella ricerca di una normalità che, forse, non sarà mai più come prima.

Ma vi sembra normale che secondo il nostro Governo i cani possono uscire a fare una passeggiata e noi ragazzi neanche questo? Evidentemente c'è qualcosa che non va: nel contemperamento di tutti gli interessi in gioco mi sa che si sono proprio dimenticati di

noi, del bisogno che abbiamo anche noi di prendere una boccata d'aria.

E poi dicono che nel lockdown hanno paura che ci venga la depressione. È come se fossimo scomparsi: mentre si discute di tutto, perfino del calcio, noi rimaniamo segregati h 24. Senza la scuola, senza gli amici, con la sola compagnia (virtuale) di una chat o di un videogame che, in molti casi, diventa un'ancora di salvezza dalla solitudine. Il risultato? Un adolescente su tre è colpito da depressione a causa del lockdown. In particolare, noi ragazze manifestiamo sintomi depressivi più marcati rispetto ai ragazzi.

Lo stesso vale per i più piccoli, ormai disabituati ad avere una vita sociale.

Questa quarantena mi ha portata a pensare. Ho riflettuto sulle cose importanti che prima trascuravo. L'affetto verso i miei cari, che ho imparato a non dare per scontato. L'armonia familiare che mi dà l'equilibrio giusto per andare avanti. Per fortuna, sono abituata a vedere il lato positivo delle cose, sto cercando in tutti modi di non buttarmi giù, sentendomi con le amiche, vestendomi bene nonostante io resti a casa e rileggendo libri che avevo dimenticato perfino di avere.

Sto provando ad apprezzare questo isolamento forzato come un'opportunità unica per passare più tempo con la famiglia, cosa prima non possibile per i vari impegni quotidiani.

Cosa si potrebbe fare per migliorare questa situazione e tornare ad una parvenza di normalità? In questo periodo nulla è certo, eccetto una cosa: bisogna stare a casa. Bisogna farlo non solo per noi stessi ma anche come forma di rispetto verso gli altri, in particolare coloro che lavorano in prima linea e che rischiano quotidianamente la vita per dare speranza al Paese.