

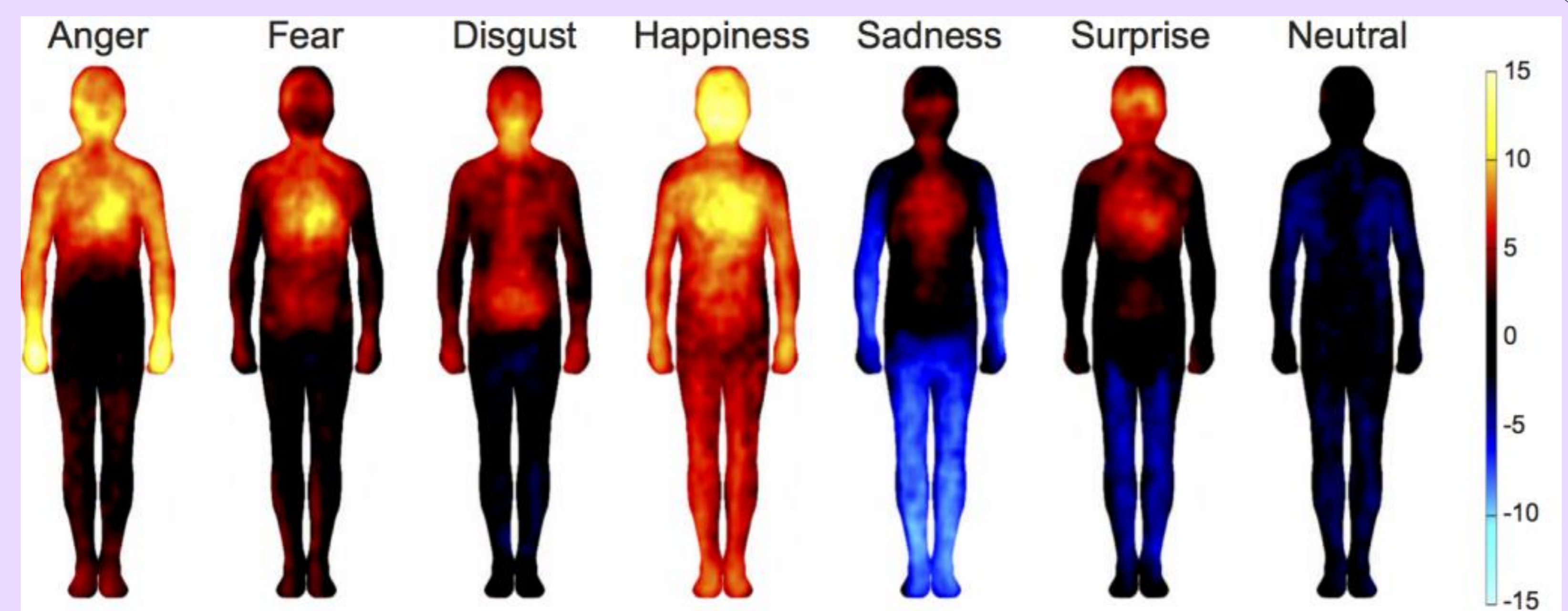
# IL COVID-19 E LE EMOZIONI

## Cos'è una emozione?

"Tutti sanno cosa sia una emozione, fino a che non gli viene chiesto di darne una definizione!" [1].

"Le emozioni sono stati mentali sostenuti da sistemi di **ricompensa e punizione**" [2].

Una visione tradizione descrive sei «emozioni di base»: paura, rabbia, tristezza, disgusto, sorpresa e felicità; questo hanno sia caratteristiche fisiologiche (nel corpo) che psicologiche [3, 4].

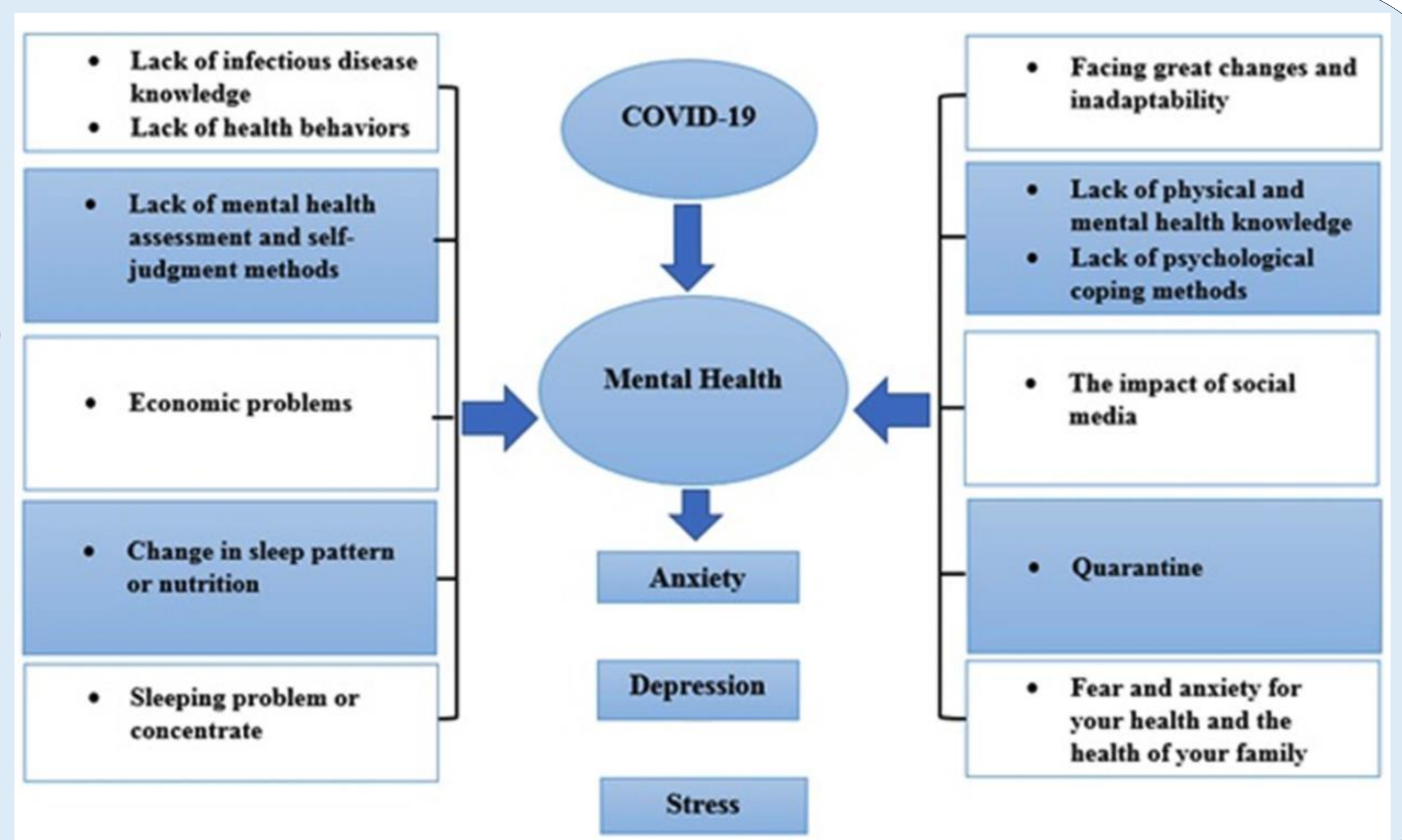


## Riassunto della letteratura

Durante la pandemia da coronavirus:

- Prevalenza di **stress** su 5 studi (9074 soggetti): 29.6%
- Prevalenza di **ansia** su 17 studi (63439 soggetti): 31.9%
- Prevalenza di **depressione** su 14 studi (44531 soggetti): 33.7%

Nella popolazione generale, la COVID-19 causa non solo problematiche *fisiche* ma anche *mentali*, per diverse ragioni che interagiscono fra di loro: psicologiche, sociali ed economiche [5].

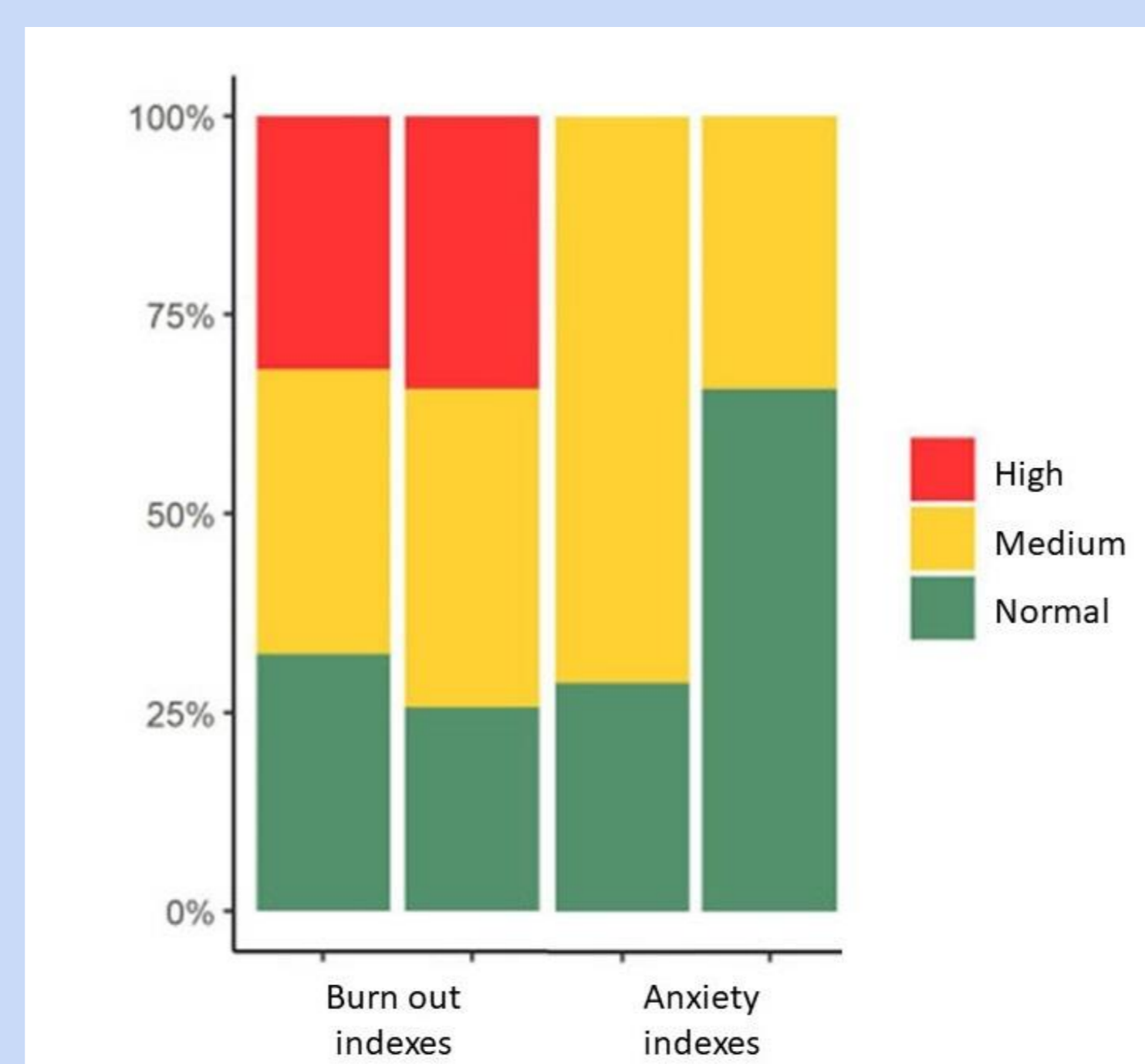


## Ricerche specifiche

### Stress e ansia in diverse popolazioni

In questo studio, più del 30% della **popolazione generale** ha mostrato livelli di stress e ansia che in quasi il 10% dei casi erano percepiti come gravi [6]

In questo studio, più del 30% dei **lavoratori sanitari** ha mostrato livelli di burnout e ansia moderati o severi [7]



### Riconoscimento delle emozioni facciali

Uno studio ha mostrato come l'uso della mascherina **riduca la nostra abilità di riconoscere le emozioni** e gli stati mentali degli altri dalle loro espressioni. Con la mascherina, disgusto e rabbia sono spesso confuse e espressioni di tristezza e gioia sono spesso riconosciute come neutre. [8]



## Referenze

1. Fehr, B. & Russell, A. (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 113(3), 464–486. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.113.3.464>
2. Rolls, E. T. (2005). *Emotion explained*. Oxford: Oxford University Press.
3. Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169–200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
4. Nummenmaa, L. et al. (2013). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(2), 646–651. <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>
5. Salari, N. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
6. Kahn H. A. et al. (2020). The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study. *Journal of Affective Disorders*, 277, 121–128. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.135>
7. Emanuele M. G. et al. (2020). The psychological impact of the COVID-19 outbreak on health professionals: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 11, 1684. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01684>
8. Carbon, C. C. (2020). Wearing face masks strongly confuses counterparts in reading emotions. *Frontiers in Psychology*, 11, 566886. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.566886/full>