

COVID, ANSIA E DEPRESSIONE NEI GIOVANI: “REAGIRE A ‘SINDEMIA’ CON SPORT E RAPPORTI REALI”

3 Maggio 2021



CHIETI - “L’esperienza dei gravi eventi mondiali che hanno colpito l’umanità nel corso dei secoli ci invita a valutare le conseguenze a lungo termine di ciò che sta accadendo, il protratto periodo di pandemia sta producendo certamente danni a livello psichico sulla popolazione mondiale. La società italiana di psichiatria ha stimato che in Italia, circa il 30% delle persone ha risentito a livello psichico degli effetti della pandemia, sia a causa della malattia, e dell’accudimento dei malati, sia a causa della diminuita attività di lavoro e di vita sociale”.

Paure, dubbi, incertezze. La restrizione domiciliare se da un lato giova al contenimento della diffusione del Covid-19, dall’altro potrebbe creare non pochi danni alla nostra psiche. La misura di sanità pubblica è necessaria, ma pone molti interrogativi: primo tra tutti quello su quali potrebbero essere le conseguenze sulla nostra persona una volta che il tutto sarà semplicemente un brutto ricordo.

A fare chiarezza sulle possibili ripercussioni è Ilaria Blaga, medico psichiatria con una tesi in Psichiatria sociale e della comunità che è anche perito del Tribunale di Chieti e consulente presso l’Azienda servizi alla persona della Asl della provincia di Chieti. Oltre all’esercizio della libera professione come psichiatra e medico legale, la professionista si occupa di formazione per il Servizio Civile Nazionale e di riabilitazione psichiatrica.

Secondo la psichiatra, le problematiche con il tempo, soprattutto tra i giovani, potrebbero aggravarsi. Anche oggi che il vaccino ha riaperto una speranza nelle nostre vite, in molti credono che il cammino verso la normalità sarà lungo.

“È prevedibile- sottolinea la psichiatra - che a lungo termine, compaiano molti casi di disturbo post- traumatico da stress, con sintomi psichiatrici importanti quali: depressione, incubi ricorrenti, ansia elevata. La fascia dei giovanissimi, è

particolarmente a rischio di disturbo ansioso-depressivi, con importanti difficoltà ad affrontare il gruppo dei pari, rifugiandosi sempre più in rapporti virtuali apparentemente facili da gestire, ma devastanti dal punto di vista interpersonale”.

“È la prima volta che in Italia vengono sospesi diritti e movimenti per far fronte ad un virus. La quarantena, lo stato di eccezione, l’ansia che ne consegue. Anche se lontani da una possibile vita pre-Covid, l’obiettivo di tutti è tornare alla vita di sempre lasciandosi alle spalle questa esperienza difficile. Ritrovare il senso di benessere, la tranquillità delle giornate semplici, il desiderio di fare progetti, esperienze, viaggi e riallacciare contatti anche fisici con gli altri”.

“Le condizioni sanitarie – economiche che si sono formate in seguito alla pandemia Covid-19, hanno fatto in modo che si creasse una sorta di ‘sindemia’ un concetto introdotto negli anni Novanta dall’antropologo medico statunitense Merrill Singer. La sindemia, è la relazione che esiste tra una pandemia e le condizioni ambientali, socio-economiche; un approccio sindemico tiene conto dei contraccolpi della pandemia in tutti gli altri ambiti. Se la pandemia richiede una soluzione di natura clinico-scientifica, la sindemia necessita di una soluzione economica e politica molto più ampia. Facendo riferimento al Covid, gli specialisti la definiscono “una tempesta perfetta” per i suoi effetti sulla salute e le abitudini sociali; un male che sembra non guardare in faccia a nessuno, e che colpisce sia chi ha avuto il Covid, sia chi invece non lo ha contratto”.

Difatti, metà delle persone contagiate, manifesta disturbi psichiatrici con una incidenza del 42% di ansia o di insonnia, del 28% di disturbo post-traumatico da stress, e del 20% di disturbo ossessivo- compulsivo.

“Quello che possiamo fare – conclude la dottoressa- è cercare di fare attività sportiva, ed imporsi di coltivare il più possibile relazioni reali, fissando un numero massimo al giorno in cui ricorrere alla tecnologia per avere rapporti con gli altri. Se i sintomi ansioso depressivi, o l’insonnia permangono per più di 3 mesi, è indispensabile rivolgersi al proprio medico o a specialisti per prevenire l’insorgenza di patologie psichiatriche a volte anche molto gravi”.