

# **DANNI PSICHICI DA COVID IN AUMENTO GRAVE ED ESPONENZIALE LE CURE: AFFRONTARLI SUBITO E CON ESPERTI PROFESSIONISTI**

**“L’impatto della pandemia Covid-19 sulla salute mentale ed indicazioni di trattamenti di dimostrata efficacia”, Convegno tenuto a palazzo Dossetti a Reggio Emilia, organizzato dal Lions Club Albinea Ludovico Ariosto e dalla sua presidente, Dott.ssa Silvia Grendene (psicoterapeuta), col patrocinio di: Unimore, Ordine dei medici chirurghi ed odontoiatri di Reggio Emilia, Ordine degli psicologi della nostra Regione.**

## **GLI EFFETTI SULLA PSICHE DEL COVID**

La pandemia non ha provocato solo eventi nefasti, morti e non è esclusivamente un evento medico, ma rappresenta un fenomeno con caratteristiche psicologiche, sociali ed economiche. La valutazione dei risvolti psicologici sulla popolazione generale è essenziale per misurare la risposta di adattamento negli adulti e, di conseguenza, la possibilità di lavorare verso una ripresa dello status pre-emergenziale. La letteratura scientifica, negli ultimi due anni, si è occupata di analizzare le risposte emotive in età adulta, evidenziando un aumento del distress psichico in termini di ansia, depressione, insonnia, sintomatologia post-traumatica, e altro ancora. L’eventuale presenza di disadattamento rispetto alle contingenze attuali può inoltre essere oggetto di trattamento, secondo protocolli basati sull’evidenza scientifica, che hanno mostrato la loro valenza in termini di efficacia. Questa la prima emergenza segnalata nel convegno: “L’impatto della pandemia Covid-19 sulla salute mentale ed indicazioni di trattamenti di dimostrata efficacia”, tenuto a palazzo Dossetti, a Reggio, organizzato dal Lions club Albinea Ludovico Ariosto, e dalla sua presidente, Silvia Grendene (psicoterapeuta), col patrocinio di: Unimore, Ordine dei medici chirurghi ed odontoiatri di Reggio, Ordine degli psicologi della nostra Regione. Oltre alla dott.ssa Grendene al convegno hanno partecipato: Andrea Ferrari (psicoterapeuta cognitivo comportamentale), Silvia Ferrari (Specialista in Psichiatria), Caterina Poli (Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale), Rossana Piron (Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale), Alessia Offredi (Psicoterapeuta cognitivo comportamentale), Cristina Ferretti (Specialista in Cardiologia).

## **INCIDENZA E DANNI PSICHICI**

Ma quali sono i dati di incidenza delle malattie psichiche su giovani e per fasce d’età? Dal convegno emerge che: ansia, depressione, sintomi post-traumatici, reazioni da stress vengono registrati in incremento da tutti gli studi scientifici, con

particolare rilievo nelle fasce più vulnerabili come minori, anziani, operatori sanitari, soggetti già precedentemente affetti da patologie psichiche. Fino al 50% della popolazione generale ha presentato sintomi d'ansia significativi, sintomi depressivi sono stati registrati in una quota che va dal 10 al 30% della popolazione, il 10% ha sviluppato sintomi di disturbo post-traumatico da stress, soprattutto per quanto riguarda gli anziani, a causa dell'esperienza della terapia intensiva, e gli operatori sanitari.

Il diffuso senso di insicurezza, l'esperienza diretta o per interposta persona di esperienze ad alta portata emotiva, le limitazioni ed i considerevoli cambiamenti imposti alle autonomie individuali sono solo alcuni tra i numerosi fattori implicati. Questi aspetti possono essere presenti in maniera variabile in base a specifici fattori di rischio o protettivi individuali, per questo motivo una valutazione accurata dei sintomi è essenziale per fare una scelta mirata del trattamento, laddove siano presenti forme. Come riconoscerne i sintomi più comuni? Spiega la dott. Rossana Piron, specialista in età evolutiva: "L'isolamento sociale, il distanziamento, il senso di incertezza e precarietà, la paura della morte, sono tutti aspetti che hanno determinato lo sviluppo di stati emotivi intensi, a volte tali da compromettere il benessere e la qualità di vita delle persone, come provare ansia intensa e improvvisa, bisogno eccessivo di disinfettare se stessi e l'ambiente, difficoltà ad addormentarsi o risvegli notturni e incubi, disturbi dell'alimentazione". Il quadro che emerge è che l'età evolutiva è la fascia di popolazione che ha sicuramente subito il maggior numero di restrizioni. A partire dal primo lockdown 1.5 miliardi di bambini nel mondo sono dovuti rimanere a casa da scuola, hanno rinunciato alle attività sportive e ricreative, non hanno più potuto vedere parenti, amici e figure di riferimento.

### **RIPERCUSSIONI**

Le ripercussioni psicologiche più importanti le riscontriamo soprattutto nella fascia dei giovani adolescenti, i cui dati sono i meno presenti in letteratura. Il 65 % dei bambini di età inferiore ai 6 anni e il 70 % di quelli di età compresa tra i 6 e 18 anni ha mostrato sintomi e segni visibili di sofferenza psicologica, come ansia da separazione e disturbi alimentari nei bambini più piccoli, depressione e disturbi del sonno nei ragazzi. Cosa dimostrano gli studi clinici? Secondo gli esperti del congegno: in letteratura sono stati raccolti pochi dati sugli adolescenti, la cui sofferenza è stata spesso vissuta dietro la porta delle loro camere senza chiedere aiuto. L'adolescenza è già di per sé una fase di vita complessa, la pandemia ha esacerbato il senso di fragilità, incertezza e isolamento. Si è registrato un aumento di tentati suicidi e comportamenti auto lesivi, ovviamente laddove esisteva già una situazione di fragilità emotiva. Il rischio in questa fascia di popolazione è la sottostima del grado di sofferenza, e di ritrovarsi a mettere in atto interventi di cura troppo tardi, o comunque quando la sofferenza è già a un livello clinico importante.

### **CURE**

Cosa fare dunque in questi casi? Dal convegno emerge che: in questi casi è fondamentale rivolgersi a professionisti della salute mentale, medici, psicoterapeuti, pediatri, in grado di individuare il trattamento migliore secondo le indicazioni delle

linee guida internazionali e attivare una rete di supporto per il giovane in difficoltà, aiutandolo a trovare un senso alla propria esistenza e a rinforzare la capacità di adattarsi in modo costruttivo e resiliente, per esempio trovando nuovi obiettivi e rinforzando la motivazione a raggiungerli nonostante le difficoltà ambientali. Poi emerge anche un'altra realtà importante e non conosciuta. I dati di ricerca suggeriscono che il malessere dei bambini aumentava in modo proporzionale al livello di sofferenza dei propri genitori. Quindi è importante sensibilizzare i genitori nel non trascurare la qualità del proprio benessere, perché per un genitore prendersi cura di sé equivale a prendersi cura del benessere dei propri figli. Gli esperti aggiungono che: l'aiuto psicologico è importante laddove esista una sofferenza clinica. E' comunque fondamentale per i bambini e gli adolescenti sentire di potersi affidare a figure di riferimento solide, vivere in un ambiente protettivo e tutelante, in grado di ascoltare i loro bisogni e di infondere un senso di sicurezza. Per gli anziani non rimanere soli, avere dei punti di riferimento sul proprio territorio, sentire di non essere soli.

## **CONCLUSIONE**

In conclusione, diverse ricerche rappresentano che alti livelli di stress e isolamento possono influenzare lo sviluppo psico-fisico di bambini e adolescenti, anche a lungo termine, pesando maggiormente su coloro che si trovano in situazioni di povertà economica, sociale, educative. Parallelamente, molti studi dimostrano che più l'intervento è precoce, più sarà efficace nel mitigare le conseguenze di un'esperienza avversa in particolare nei soggetti in età evolutiva. Non solo i genitori, ma anche i pediatri e i professionisti sanitari possono fare molto per intercettare i segnali d'allarme ed agire tempestivamente, creando un clima sicuro e stabile, e individuando gli interventi più adatti che tengano conto delle evidenze scientifiche e delle linee guida della salute mentale, al fine di sviluppare e rinforzare la capacità di adattamento all'ambiente e le proprie risorse resilienti.

**Articolo scritto dalla Prof.ssa Mariagiuseppina Bo**