

Benessere mentale

Quella fatica di

È un'ondata lunga, che ha già iniziato a gonfiarsi e continuerà a crescere nei prossimi mesi. Silenziosamente, senza entrare nelle statistiche di chi è stato colpito da Covid-19, perché non ci sono test o tamponi per riconoscere in un attimo i disagi psicologici che la pandemia ha provocato o le fragilità che ha peggiorato. Forse solo la bellezza di disegni, dipinti, fotografie potrebbe riuscire a dare voce alle sofferenze psichiche vissute negli ultimi mesi: l'arte cura, racconta, avvicina le persone. Mai come adesso ce n'è bisogno, per superare il distanziamento fisico imposto dal virus e allontanare il pregiudizio nei confronti del disagio mentale: è l'obiettivo del concorso artistico PeopleInMind, realizzato con l'impegno di Lundbeck Italia (per partecipare concorsopeopleinmind.it), che chiede elaborati che rappresentino cosa significa avere a mente le persone che soffrono di disturbi mentali. Ma è anche l'obiettivo di tutti coloro che si occupano di salute mentale in Italia.

Secondo la **Società Italiana di Psichiatria**, infatti, i pazienti con disturbi psichici cresceranno di un terzo nei prossimi mesi, si prevedono almeno 300mila casi in più. Senza un aumento delle risorse nei centri di salute mentale si rischia di essere travolti da uno tsunami di malessere. Che è stato e sarà vissuto soprattutto dalle donne. Assieme ai giovani fra i 16 e i 24 anni, che sono all'apice della loro "esplorazione sociale" e hanno patito più di altri l'isolamento, e agli anziani, che hanno visto acuirsi la solitudine, le donne ora devono fare i conti con una nuova fragilità, che sconta i mesi in cui hanno tenuto duro in casa o sul lavoro, e si esprime in depressione, paura, fobie.

Come spiega il presidente della Società Italiana di NeuroPsicoFarmacologia Claudio Mencacci: «Alcune raccontano di aver ricominciato a dormire con la luce accesa per paura del buio, tantissime hanno disturbi del sonno, spesso un primo campanello d'allarme del disagio psichico; l'irritabilità è aumentata, la stanchezza è tanta perché spesso e volentieri il carico emotivo e pratico della gestione familiare è ricaduto sulle spalle femminili. Così ora molte vivono in costante allerta, un'iper-vigilanza figlia del timore del contagio e delle difficoltà relazionali emerse durante la convivenza stretta. E il disagio mentale sta esplodendo». Tanto che un sondaggio lanciato dal Forum delle associazioni familiari assieme a Rcs, *Le famiglie e l'emergenza Covid*-evidenzia che il lockdown ha provocato problemi mentali in una famiglia su 8.

Il peso degli addii mancati

È vero per tutte, ma ancora di più per chi è stata toccata da vicino da lutti e malattia: gli esperti stimano che circa 10mila italiani (di nuovo, in maggioranza donne) svilupperanno depressione a seguito della perdita di una persona cara per il Covid-19. Per altre lo spettro del virus tornerà con i flashback intrusivi e gli incubi della sindrome post-traumatica da stress. Anche chi è stata contagiata potrebbe sviluppare ipocondria e continuare a vivere nel terrore della malattia. «Serviranno sei mesi, un anno

L'emergenza di questi mesi ha messo di fronte molte donne a nuove paure o ha acuito la sofferenza che c'era già. Un problema enorme che si prova ora ad affrontare con interventi innovativi. Nei luoghi di lavoro, per esempio. E usando l'arte contro i pregiudizi

Di Elena Meli



Blindness di Remo Fuiano. Come le altre illustrazioni di queste pagine, ha partecipato l'anno scorso al concorso PeopleInMind. Per l'edizione 2020 inviare le opere, sul tema "Avere in mente le persone con disturbi mentali", fino al 10 ottobre.



Abbraccio della mente, di Chiara Salussolia: ha vinto la I edizione di PeopleInMind.

ricominciare



Facile, come bere un caffè, autore Damun Miri Lavasani.

perché le vulnerabilità escano allo scoperto: ecco perché è il momento di fare attenzione ai primi segni della fragilità. Lo ripeto, non riuscire a dormire bene è già una ragione per chiedere aiuto» osserva Mencacci. «Per di più è possibile che impoverimento e disoccupazione abbiano nei prossimi mesi un impatto forte proprio sulle donne, acuendo ulteriormente i disagi psicologici».

Succederà perché, come spiega Laura Parolin, presidente dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia, «le donne italiane già prima del Covid-19 avevano il tasso di occupazione più basso d'Europa, e il 74 per cento aveva sulle spalle il lavoro domestico e di cura familiare, mai condiviso col partner. Una fragilità economica e lavorativa che la pandemia può aver peggiorato, portando con sé altro malessere». Anche per questo gli psicologi chiedono che proprio sui luoghi di lavoro siano predisposti programmi per il benessere psicologico delle persone: l'Ordine lombardo sta varando un progetto-pilota che faccia da traino per le aziende, per cui i dipendenti di un ente potranno usufruire di un voucher annuale di 1500 euro da spendere in servizi psicologici e psicoterapeutici per sé e per i propri familiari.

Le imprese coinvolte nella prevenzione

Sottolinea Parolin: «Oggi più che mai le aziende devono prendersi cura dei dipendenti, mettendo al centro il loro benessere psicologico. I tempi per assorbire i cambiamenti che stiamo vivendo non seguono necessariamente le scadenze della politica, non tutti siamo psicologicamente nella fase 3. Vanno previsti momenti di ascolto e un supporto specifico sia per chi è tornato sul posto di lavoro, sia per chi prolunga lo smart working».

Consentire alle donne di ritrovare la serenità grazie a un nuovo welfare aziendale è anche l'obiettivo dell'Istituto per il Servizio Sociale nell'Impresa (ISSIM) che già durante la pandemia è intervenuto con servizi specifici per gestire l'impatto emotivo del Covid-19 (vedi riquadro). «Abbiamo agito "in corsa", ora è il momento che i luoghi di lavoro offrano un supporto preventivo per favorire la resilienza delle persone» dice Roberta Barge, direttore di ISSIM. «Significa agire sugli schemi mentali, lavorare sulle relazioni e sulla possibilità di leggere la realtà con positività: se le aziende prenderanno più a cuore i bisogni delle persone, tutti saremo più forti per reagire alle future situazioni di disagio».

Dall'esperienza del Covid-19, quindi, si può imparare a trasformare la fragilità psicologica in nuova forza. Perché non tutto è da buttare. Anzi. Dice Mencacci: «Per molte la pandemia è stata l'occasione per una riscoperta di sé, dei propri bisogni e delle proprie relazioni: donne che hanno capito di essere da sole nella coppia o viceversa hanno scoperto di essere connesse profondamente con qualcuno che era distante. È stato un periodo di bilanci, in cui si è avuto tempo per guardarsi dentro: tante, nonostante la scoperta di debolezze magari fino a quel momento sconosciute, hanno capito di essere più forti e resilienti di quanto sospettassero. È da qui che bisogna ripartire, senza negare la fragilità ma chiedendo aiuto, se il malessere non se ne va». **io**

UNA LINEA VERDE PER LE AZIENDE

Solitudine, ansia, paura per sé e per i propri cari di fronte alla minaccia del contagio: durante i giorni dell'emergenza questi erano i sentimenti più diffusi.

Così, già durante la quarantena, l'Istituto per il Servizio Sociale nell'Impresa (ISSIM) si è mosso per aiutare lavoratori e (tante) lavoratrici in difficoltà. Racconta Roberta Barge, direttore ISSIM: «L'emergenza ha risvegliato situazioni irrisolte che nella normale quotidianità venivano controllate da difese emotive che sotto il peso di mesi di stress prolungato si sono incrinare. Il disagio latente si è fatto più acuto e le persone hanno chiesto aiuto per sviluppare strategie di resilienza: abbiamo attivato perciò la *Wellness Green Line*, una linea telefonica di ascolto e supporto psicosociale. Già una decina di aziende, grandi gruppi multinazionali, hanno aderito al servizio, a loro riservato per il sostegno ai dipendenti. Abbiamo aiutato a contenere le emozioni e soprattutto a leggerle, in un momento in cui si percepivano amplificate perché parte di un vissuto emotivo condiviso. L'obiettivo è stato fornire consigli e soprattutto aiutare le persone a trovare comportamenti più funzionali per superare le ansie indotte da questa situazione straordinaria. Info per aderire: issim.it