

Incertezza e paura: ecco cosa si nasconde dietro alla pandemia emozionale

TRA I LASCITI DI QUESTA LUNGA EMERGENZA PANDEMICA, CI SONO QUELLI LEGATI ALLA SALUTE MENTALE DI GIOVANI, DONNE E ANZIANI: ANSIA, DEPRESSIONE E INSONNIA SONO DISTURBI SEMPRE PIÙ FREQUENTI DA NON SOTTOVALUTARE.

Medico Psichiatra, Direttore Emerito del Dipartimento di Neuroscienze e Salute Mentale dell'AO Fatebenefratelli Sacco di Milano, Co-Presidente della Società Italiana di Neuropsicofarmacologia e Past President della Società Italiana di Psichiatria, il **Prof. Claudio Mencacci** è un vero punto di riferimento nella ricerca e nella cura delle principali patologie mentali. È lui a offrire un'interessante riflessione sugli effetti di un anno, e più, di pandemia sulla popolazione.

Professore, quali sono gli effetti di questa lunga pandemia sulla Salute Mentale nella popolazione in generale e, in particolare, su giovani e persone fragili?

"Quella a cui ci troviamo di fronte in questo momento è una vera e propria quarta ondata, che coinvolge la Salute Mentale di molte persone: è la cosiddetta pandemia emozionale. Ci sono ormai numerosi studi che evidenziano come siano aumentati in maniera esponenziale i disturbi psichici nella popolazione, in particolare sono cresciuti depressione, ansia e insonnia. Sono gli effetti emotivi e psicologici dovuti ai grandi cambiamenti che abbiamo vissuto in questo ultimo anno e mezzo: sono cambiati i comportamenti, i contatti relazionali, le condizioni economiche e familiari, le modalità lavorative, con un denominatore comune di fondo che è quello della solitudine e dell'isolamento sociale. Oggi siamo su un fiume carsico. Non sappiamo quello che avverrà e quanto i danni di questo trauma si protrarranno nel lungo periodo. Sappiamo solo che le persone stanno manifestando molti più disturbi psichici. Il tema più insidioso a mio avviso è l'instaurarsi, soprattutto nei giovani, della sfiducia nei confronti degli adulti, della diffidenza e del dubbio dovuti alla condizione di incertezza - ossia al vivere in un'era di volatilità totale - e di paura che abbiamo vissuto e che ritornano costantemente ogni volta che la situazione peggiora, i contagi risalgono...".



Prof. Claudio Mencacci

Quali persone ha colpito in particolare questa pandemia emotiva e con quali conseguenze?

"Chi ne ha sofferto di più sono stati senza dubbio giovani e adolescenti, donne e anziani. Le donne hanno in genere un grado di sensibilità superiore e una maggiore predisposizione allo sviluppo di ansia, depressione e disturbi del sonno, e sicuramente hanno subito un sovraccarico di stress dovuto all'isolamento casalingo e al peso della gestione di famiglia e lavoro da casa. I giovani hanno subito più di tutti l'isolamento, la rinuncia alla socialità, alla scuola, agli amici, con una serie di conseguenze gravi sia a livello psicologico e relazionale sia cognitivo (i risultati degli ultimi INVALSI dovrebbero allarmare per le lacune accumulate nel corso della pandemia). Tante delle più importanti esperienze affettive e relazionali sono andate perse, l'isolamento e la mancanza della scuola non hanno permesso il confronto tra coetanei e un percorso di formazione anche emotiva. Abbiamo assistito a un aumento di comportamenti impulsivi e di gesti di autolesionismo, tutti segnali di una grave sofferenza. Del resto i giovani non riescono ad avere un'idea del

futuro, per loro esiste solo un grande presente e in questo presente le cose si amplificano, non hanno esperienze passate su cui appoggiarsi e in molte famiglie è mancato il dialogo".

Quale consiglio si sente di dare ai giovani in vista di un ritorno alla normalità?

"Sicuramente si troveranno a dover affrontare una vita diversa, la normalità non sarà più quella di ieri. Compito di noi adulti dev'essere quindi quello di aiutarli a identificare, riconoscere e gestire le proprie reazioni emotive, compresa la frustrazione, in modo da poter trarre, da quello che resta, qualcosa di positivo. Questo trauma, queste ferite, questa sofferenza che hanno vissuto devono trasformarsi in qualcosa che possa servire loro per crescere più forti e affrontare una realtà che sicuramente è e sarà complessa. Purtroppo abbiamo generato delle illusioni in questi ragazzi, senza dare poi loro gli strumenti per poter gestire le disillusioni. La perdita di fiducia negli adulti, che si aggiunge alla crisi legata al cambiamento climatico che stanno vivendo e che incombe sul loro futuro, è un aspetto grave che dobbiamo affrontare".

Come si può e si dovrebbe affrontare questo tema nella società?

"Il tema della Salute Mentale è ancor oggi troppo spesso considerato un problema secondario. Purtroppo invece, non lo è affatto e, se trascurato, lascia un segno veramente profondo sul futuro delle persone. Peraltro uno studio recente ha evidenziato come chi soffre di depressione sia maggiormente a rischio di ammalarsi di Covid e vada dunque considerato come persona fragile a cui riservare velocemente la terza dose di vaccino. Un segnale importante che va sicuramente nella direzione di superare i tabù sulla Salute Mentale, che è una fragilità e come tale va considerata, biologicamente e non solo emotivamente. Ben vengano dunque azioni e interventi da parte delle Istituzioni e campagne di informazione e sensibilizzazione, come "Insieme per la salute mentale", mirate a rompere il pregiudizio che ancora grava su queste patologie".

CONTATTI

Prof. Claudio Mencacci

Direttore Emerito Dip. di Neuroscienze e Salute Mentale AO Fatebenefratelli
Sacco di Milano
Tel. 02 63632505
Mail: claudio.mencacci@asst-fbf-sacco.it