

Chi è depresso come uscirà dalla situazione creata dal coronavirus?



Oltre 3 milioni di persone con questa patologia sono bloccate in casa e devono rinunciare a contatti faticosamente recuperati

I soggetti depressi come me ne usciranno spezzati. Lontana da casa mia, dal mio compagno, dal mio paese dove non posso fare ritorno. Ma noi non facciamo audience, non contiamo. Siamo i malati invisibili, quelli di cui nessuno si accorge e nessuno si cura. Questo isolamento sociale a cui siamo costretti porterà molte altre vittime, non a causa del coronavirus ma della stanchezza e del buco nero della depressione. Non so se ci saranno morti effettive, ma di sicuro ci saranno molti morti «dentro». Non sarà soltanto l'economia a doversi rialzare ma anche le persone, e a quelli come me non so se sarà data la possibilità di farlo. In tempo.

Ci siamo ritrovati nell'arco di pochi giorni nella crisi globale più grande della nostra generazione: da uomo potente «homo potens» dell'era contemporanea siamo passati all'uomo pauroso «homo paavidus» che prova un'angoscia immensa. Allo stato di preoccupazione, apprensione, paura, ansia si è progressivamente sovrapposto un progressivo calo dell'umore che coinvolge la maggioranza di noi non abi-

tuata a costrizioni o misure restrittive, una situazione che pesa di più sulle persone fragili, vulnerabili e su chi già soffriva di depressione. Oltre 3 milioni di persone con depressione sono bloccate dentro casa. Tutte persone con differenti livelli di fragilità che in un regime di isolamento devono rinunciare, o ridurre massivamente, i contatti sociali, relazionali, affettivi che con fatica stavano recuperando.

Il tema della salute mentale è tra quelli centrali nell'attualità e lo sarà nel post emergenza. Ora chi è affetto da ansia, psicosi, depressione avrà un aumento dei fattori di vulnerabilità e di rischio con ansia incontenibile e panica, con riacutizzazioni di episodi psicotici e di aggravamento del quadro depressivo. Recenti indagini hanno individuato alcuni specifici fattori di vulnerabilità, relativamente agli effetti psicologici dell'isolamento, tra cui: genere femminile, età dai 16-24 anni, povertà, anzianità.

Tutti fattori di aggravamento della depressione che, se sono associati alla rinuncia ai contatti terapeutici e alla continuità delle cure farmacologiche e psicoterapiche, po-



Claudio Mencacci
Direttore
Dip, Salute
mentale Asst
Fatebenefratelli
Sacco, Milano

trebbero costituire una potente spinta verso il peggioramento. Alla solitudine, che devasta le capacità relazionali e di comunicazione, che mette in crisi la nostra caratteristica emblematica di essere nel mondo come esseri sociali, nella persona che soffre di depressione si aggiungono la più sentita pesantezza dei rigori dell'isolamento, la più forte paura del contagio (o di contagiare) e il maggior timore della prospettiva di perdite finanziarie e di reddito.

Oltre alla continuità delle cure mediche e psicologiche, quando e se possibile, è indispensabile mantenere uno stile di vita salutare (attività fisica e attenzione alla alimentazione); coltivare relazioni sociali tramite Internet; stimolare interessi, curiosità attività creative; limitare il tempo dedicato a ricerche compulsive di notizie su coronavirus e privilegiare le fonti scientificamente accreditate; evitare il ricorso al fumo, alcol e ad altre sostanze utilizzate come «anti-stress». E chiedere aiuto senza averne vergogna o timore

Abbiamo degli alleati nelle nuove modalità di comunicazione a distanza che possono costituire un aiuto contro l'isolamento, che permettono di mantenere in essere gli interventi informativi e terapeutici

La notte sarà lunga, il danno alla salute mentale sarà un'altra ferita da cicatrizzare, un'eredità negativa che il coronavirus imprimerà su questa e le altre generazioni.