

Troviamo il modo di stare vicini

L'isolamento dettato dal Covid-19 si affronta con una sana routine, la tecnologia per stare in contatto con gli altri ed evitando l'overdose di tg.

di Adelia Piva

Adda passà 'a nuttata era la battuta con cui Eduardo De Filippo chiudeva Napoli milionaria! la commedia che racconta le tragedie e le conseguenze sulle coscienze della seconda guerra mondiale. Se allora la nuttata da superare era la guerra, oggi è quella che ci impone il coronavirus nemico invisibile che ha sospeso le nostre

vite. «Ed è una nottata lunga» dice Claudio Mencacci, direttore del dipartimento di Neuroscienze Salute Mentale dell'ospedale Fatebenefratelli-Sacco di Milano. «Siamo stati messi in modalità "attesa" e dobbiamo attrezzarci per arrivare al mattino nelle migliori condizioni possibili». Per limitare la diffusione del coronavirus ci hanno chiesto di evitare il più possibile

i contatti con le altre persone, di mantenere la distanza di sicurezza (almeno un metro) e di uscire di casa il meno possibile. Sappiamo, ed è bene ogni tanto ricordarcelo, che questa restrizione della nostra libertà ha uno scopo importante: salvaguardare la salute di tutti. Certo è che affrontare questo isolamento mette a dura prova la nostra salute mentale. Ansia, noia, solitudine, paura e disturbi del sonno sono i primi effetti rilevati dalla nostra inchiesta in cui abbiamo interpellato più di mille persone proprio nel pieno della quarantena, tra il 18 e il 20 marzo scorso. Episodi di ansia frequenti sono riferiti da tre persone su dieci, mentre noia e solitudine sono condizioni più sentite dai giovani e, nello specifico, dalle ragazze fino ai 25 anni di età. Un intervistato su cinque ha dichiarato di avere frequenti disturbi del sonno. Ne abbiamo parlato con il professor Mencacci.



Psicologi per l'emergenza Covid-19: i servizi di aiuto sul sito del ministero della Salute

Questo isolamento che impatto avrà sulla nostra salute mentale?

«La salute mentale sarà quella più colpita dopo questa emergenza. Gli studi dimostrano che i sintomi durano a distanza di anni, anche oltre i 5 anni e sono di gravità proporzionale con la durata dell'isolamento. Del resto siamo passati dal parlare di preoccupazione, apprensione, paura a parlare di ansia, e anche panico. Poi parleremo di calo dell'umore e di aumento dei casi di depressione. Ce lo dice la letteratura internazionale per fenomeni di isolamento più recenti che sono quelli del 2003 e del 2005 in corso di Sars in Cina. L'effetto è la crescita della noia, della frustrazione del fastidio e della potenziale rabbia legata alla perdita dei contatti sociali fisici con gli altri, ma anche la permanenza continuativa in spazi ristretti crea tensioni dentro casa.

E questo perché non ci sono le consuete possibilità di scarico sull'esterno, sul lavoro, e sulla socialità. Basti pensare che possiamo fare al massimo i 200 metri che ci separano dalla farmacia e dal supermercato. C'è una differenza però a nostro favore rispetto a 15 anni fa: la tecnologia che ci permette di mantenere le relazioni sociali e di condividere informazioni, esperienze, emozioni. Tenersi in contatto con gli altri è fondamentale per la salute mentale di tutti, ma soprattutto per chi è già fragile psicologicamente, come le persone che soffrono di depressione o altri disturbi mentali. È essenziale non sentirsi abbandonati per gli oltre tre milioni di persone che soffrono di depressione nel nostro Paese che tendono già di per sé a isolarsi. Ed è l'isolamento che porta a concretizzare i pensieri negativi.

I pazienti con disturbi psichici sono seguiti con telefonate quotidiane o attraverso Skype o whatsapp dai servizi di salute mentale e psichiatria. Servizi che sono rimasti aperti mentre tutto il resto veniva convertito in Covid».

In che modo possiamo contenere ansie e paure?

«Per combattere la noia e l'ansia bisogna ricostruire una nuova routine tra le mura di casa. Non facendo saltare i ritmi e i rituali consueti. Una raccomandazione particolarmente importante per i bambini. Bisogna mantenere i tempi dei pasti



CLAUDIO MENCACCI

Direttore del Dipartimento di Neuroscienze-Salute mentale dell'ospedale Fatebenefratelli-Sacco di Milano

con orari fissi per la colazione, il pranzo, la cena. Non bisogna lasciarsi andare e prendersi cura di sé, quindi non alimentarsi troppo, mangiare molta frutta e verdura, bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, mantenere i ritmi sonno-veglia, non andare a dormire troppo tardi. E soprattutto dobbiamo cercare di ridurre la distanza affettiva da amici e parenti usando la tecnologia, dalle videochiamate a Skype, ma anche telefonate più frequenti».

Cosa fare con gli adolescenti reclusi nelle loro camerette trasformate in fortini iperconnessi?

«Non abbiamo mai avuto tanto tempo come in questo periodo, usiamolo per mostrare ai nostri figli come si reagisce alle avversità e come si combatte la paura. Ritroviamo la capacità educativa per fargli mantenere i ritmi consueti scandendo i tempi della giornata. Riscopriamo la storia: ricordiamo loro le avversità del secolo scorso, epidemie, guerre, persecuzioni, stermini. È il tempo di ricordare il passato perché se non lo facciamo siamo condannati a ripeterlo. Dalla spagnola (pandemia influenzale 1918, ndr), per esempio, siamo usciti con il fiorire di

regimi autoritari e dittatoriali che hanno segnato una ferita incancellabile come lo sterminio di intere popolazioni».

L'overdose di informazione aumenta l'ansia?

«C'è un limite alla quantità di immagini che passivamente subiamo e che riusciamo a smaltire. Il nostro metabolismo mentale non ce la fa e cresce la paura di essere infettati o di infettare. Bisogna mettere al primo posto una comunicazione chiara, comprensiva, pratica che deve servire ad aumentare i comportamenti aderenti. Per questo dovrebbe esserci una sola voce a parlare: il Ministero della Salute o l'Istituto superiore di sanità. Ho sentito tante fake news, e informazioni iperallarmistiche che diffondono timori nella popolazione in un mondo dove i like contano di più delle lauree. Per mantenere il nostro benessere e non vivere in uno stato psichico di allarme continuo bisogna limitare le informazioni visive».

Oggi dobbiamo mantenere la distanza di un metro, riusciremo a ripercorrerlo quel metro una volta tornati alla normalità?

«I comportamenti di evitamento e di distanziamento sociale che stiamo adottando ora resteranno per molto tempo anche dopo la fine dell'isolamento. Lo dicono molti studi pubblicati (Lancet, febbraio 2020). Aumenteranno la diffidenza nei confronti degli altri e le reazioni di rabbia. Per mesi saremo allarmati se ci troveremo di fronte qualcuno che tossisce o fa uno starnuto o quando saremo in luoghi affollati. Questa diffidenza può ridurre le quantità di condivisione sui principi dell'umanesimo e la crisi economica che ci sarà rischia di far prevalere la rabbia che porta a sistemi non democratici, di intolleranza dove l'altro è il nemico. Per mitigare questi effetti negativi dobbiamo investire ora sulla ricostruzione, attraverso la cooperazione. Fin da ora dobbiamo andare verso una solidarietà più diffusa e più globale oppure aumenterà l'isolamento, il nazionalismo».

Ci consiglia un libro da leggere?

«Il piccolo principe, da rileggere anche per chi lo ha già letto da piccolo». ■