

Più tutte le 20 testate locali del gruppo GEDI sono dirottate a questo link:

8 maggio 2021

https://www.repubblica.it/salute/2021/05/08/news/non_riuscivo_a_uscire_per_comprare_il_pane_in_un_podcast_le_vite_dei_pazienti_con_ansia_sociale-299512006/

MENU | CERCA

la Repubblica

ABBONATI

QUOTIDIANO **R**

CARBUF

Seguici su:

SALUTE

CERCA

COVID

SPORTELLINO CUORE

TUMORI

PSICOLOGIA

ALIMENTAZIONE

LONGFORM

VIDEO

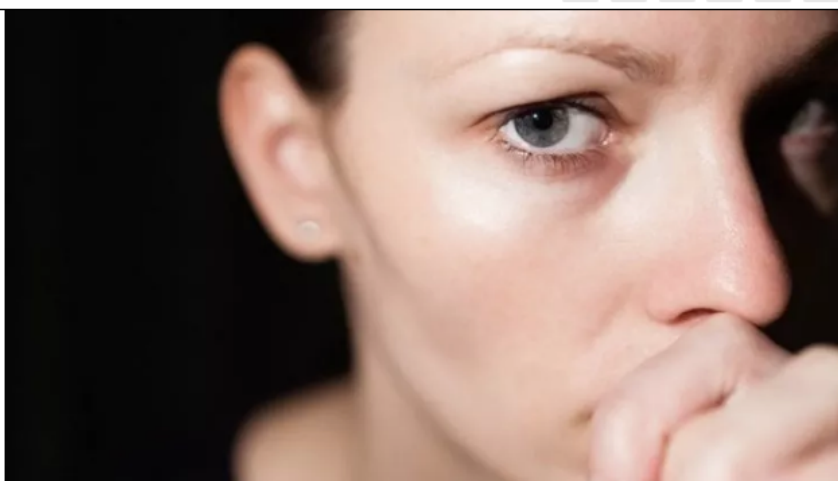
PODCAST

SCRIVICI

R CONTENUTO PER GLI ABBONATI

Conseguenze del Covid: "Avevo paura di uscire a fare la spesa", un Podcast sulle vite spezzate dei pazienti

di Valeria Pini



C'è chi non riesce a prendere il caffè con i colleghi. Chi trema quando incontra qualcuno per strada. Il racconto di Raffaello sulle sue difficoltà

08 MAGGIO 2021

4 MINUTI DI LETTURA

SONO quasi sei del pomeriggio e bisogna ancora fare la spesa. Ma Francesco non ce la fa proprio a uscire di casa. Sono solo pochi passi per arrivare al negozio del fornaio per un poco di pane, ma quella che per la maggioranza delle persone è una passeggiata per lui diventa un'impresa impossibile. Al solo pensiero gli sale la tachicardia e inizia a sudare. Chiederà ancora una volta a sua madre o suo fratello di andare al posto suo. Marta lavora in azienda da anni, ma evita sempre di fare la pausa pranzo o prendere il caffè con i colleghi. Non ce la fa proprio a sostenere una conversazione e per questo ha scelto un lavoro che le permette di stare da sola. Per questo con il Covid lo smartworking è stata l'occasione per starsene isolata e tranquilla, senza il problema degli altri. Raffaello ha il terrore di andare a mangiare un panino con un compagno di scuola e andare a studiare con lui. Si giustifica, spiegando di avere la febbre. Sta male. I genitori non lo capiscono. Storie di ordinaria ansia che rende tutto molto più complicato e, a volte, si complica a tal punto da rendere impossibile studiare o svolgere una professione.

Le storie sui social

Tanto nei paesi a basso che in quelli ad alto reddito, l'ansia si posiziona al sesto posto tra i disturbi con maggior impatto in termini di disabilità. Sul profilo Instagram 'Una psicologa in città', la psicoterapeuta **Valeria Locati**, che da tempo collabora con il Servizio sanitario nazionale in tema di salute mentale e dipendenze, arrivano decine di messaggi a settimana di pazienti che raccontano storie e difficoltà. Tanto da spingerla a dare vita a 'Ansia? Parliamone', (edizioni Storytel), un podcast che raccoglie racconti di madri in bilico tra la famiglia di origine e quella attuale, giovani alla ricerca di conferme e uomini in crisi con se stessi e nella coppia. Brevi testimonianze per parlare delle forme d'ansia più diffuse nella popolazione: gli attacchi di panico e alcune delle maggiori fobie.

Fra le situazioni più complicate ci sono quelle delle persone che soffrono di **ansia sociale**, che con Covid si sono isolate ancora di più. "Le persone che non uscivano prima della pandemia si sono ancora di più isolate. Se si rimandano troppo gli incontri, si resta da soli per lunghi periodi, un disturbo di questo tipo diventa ancor più invalidante. Anche se va detto che molti pazienti si sono sentiti ancora più 'protetti' per le chiusure", spiega Locati.

Covid e l'isolamento

Per il professor **Claudio Mencacci**, direttore Neuroscienze Salute Mentale Asst FBF-Sacco di Milano e co-presidente della Società italiana di neuropsicofarmacologia, "l'ansia sociale è stata facilitata durante il Covid, perché per i pazienti potevano stare isolati senza doversi giustificare". Ma qual è la differenza fra la paura del Covid, che ci ha spinti ad allontanarci dagli altri per il timore di essere infettati e l'ansia sociale? L'ansia sociale è caratterizzata tra tre condizioni: vergogna, imbarazzo e pudore. Una situazione che si potrebbe confondere con la **timidezza patologica**.

"Si tratta di due cose diverse - ricorda il clinico - . Nel timido la vergogna si concentra nel campo degli affetti, la persona non vuole svelare i propri sentimenti. Nell'ansia sociale invece la vergogna riguarda il corpo nelle sue versioni sociali. L'individuo ha paura di essere goffo e inadeguato. E' ansioso perché teme di far vedere mimiche e gestualità. Si fa sempre domande come, ad esempio: 'Cosa pensano di me?'. Ha ansia da prestazione anche quando ha capacità e preparazione".

Raffaello stava male e con tanta fatica continuava a dare gli esami all'università. Anche l'idea di un lavoro in azienda con il padre lo terrorizzava. Ma i genitori, convinti di avergli dato tutto, non lo sostenevano. Non capivano il suo disagio psicologico.

La paura di uscire allo scoperto

Il timore per le persone come lui è quello di uscire allo scoperto, risultare impacciato e goffo. Tutto ruota intorno al corpo e una patologia di questo tipo risulta ancor più pesante in una società come la nostra molto attenta all'immagine. Per la prima volta il sistema sanitario tedesco ha deciso di rimborsare ai pazienti una app che li sostiene nelle loro difficoltà quotidiane. Mentre nell'ambito di una ricerca olandese è stata usata la realtà virtuale per aiutare i malati.

Il timore del giudizio altrui è tale che diventa quasi impossibile vivere la vita quotidiana. C'è chi non riesce a firmare un assegno, chi si vergogna di chiedere se c'è il telefono al bar o di andare in bagno al ristorante. I sintomi del disagio sono improvvise vampate e sudorazione eccessiva. "La paura che si veda il rossore in viso - spiega ancora Mencacci - fa emergere il timore del giudizio dell'interlocutore. A volte in queste patologie c'è familiarità. In genere sono persone poco competitive, faticano a dire 'No' e a distinguersi. Spesso sono personalità che si sottomettono facilmente agli altri, diventano passive, dipendenti".

Depressione e dipendenze

Gli ansiosi sociali sono più a rischio **depressione e dipendenze da alcol, nicotina, farmaci o droghe**. Una forma particolare di questo disturbo è la **paura di parlare in pubblico** che può portare a tachicardia, gola secca, tremore delle gambe, le mani sudate o l'iperventilazione. Proprio per l'agitazione, infatti, la persona può non riuscire a respirare bene e questo ovviamente influisce sul tono della voce che risulta lieve o frammentato.

L'**ansia sociale** e, in generale, l'ansia può portare a disabilità. Per questo, ricorda Mencacci, la tecnologia può diventare un valido supporto per seguire i pazienti. La facile accessibilità di applicazioni per smartphone o tablet, oramai sempre più presenti nel nostro quotidiano, le rende potenziali veicoli per interventi terapeutici o per il monitoraggio costante, in particolar modo nel caso di ragazzi. Ma quali sono le terapie per contrastare l'ansia sociale? "Serve la **psicoterapia cognitivo comportamentale** e, se necessario, anche i farmaci come gli antidepressivi o i betabloccanti - spiega Mencacci - . Per superare la vergogna, collegata al senso di colpa, sono necessari diversi mesi di terapia".

Il timore del ritorno alla normalità

Oggi più che mai chi soffre di ansia sociale, dopo mesi di chiusure e di lockdown dove si è sentito protetto e a proprio agio, è spaventato e teme di tornare alla normalità. Anche qui qualche consiglio può essere utile. "In primo luogo bisogna ridurre lo stato di allerta e ipervigilanza diffuso in tutta la popolazione e che ha amplificato il ritiro sociale di chi già ne soffriva, quindi procedere una una graduale esposizione alla socialità per tornare al punto iniziale di ansia. La chiave è la gradualità e la possibilità che qualcuno accompagni il paziente nella progressiva esposizione all'ambiente esterno - conclude Mencacci - e riduca con il suo sostegno anche a paura del Covid e delle persone come possibili fonte di contagio. Ci si può far aiutare da amici molto fidati o familiari o con le App prima di andare da esperti e affrontare le cure con la [psicoterapia cognitivo comportamentale](#) e terapie mediche farmacologiche".