

## COVID-19 E SALUTE MENTALE: COSA ASPETTARCI NEI PROSSIMI MESI?



Cosa possiamo aspettarci in termini di disagio psicologico, salute mentale e benessere psicologico nei mesi che seguiranno? Si è molto parlato in questi mesi dell'impatto psicologico del lock down: ansia, paura del contagio, rischio di conflitto familiare, peggioramento della salute mentale nelle persone che già presentavano fattori di rischio per il benessere psicologico. Una rassegna della letteratura sugli effetti psicologici della quarantena pubblicata dalla prestigiosa rivista Lancet a Febbraio 2020 suggeriva di monitorare l'impatto sul medio-lungo termine perché le conseguenze sul benessere psicologico è probabile che si manifestino anche post lock down e quarantena .

Il ritorno alla "normalità"

Cosa succede adesso che siamo tornati alla "normalità"? Cosa succederà nei prossimi mesi? I dati che abbiamo a disposizione per fare previsioni sono davvero molto scarsi perché un evento come questa pandemia non si era mai manifestato in epoca recente e così su vasta scala. Quello che sappiamo per certo è che il livello di incertezza non accenna a diminuire. Il virus è ancora perlopiù uno sconosciuto per la comunità scientifica che ha necessariamente bisogno di tempi congrui per

fare e testare le scoperte necessarie; le istituzioni non sono in grado di dare indicazioni chiare sui comportamenti da tenere; i cittadini sono in una posizione di ambivalenza tra il desiderio di uscire, riconnettersi ai propri amici e familiari, e il timore ancora vivo del contagio.

Concedetevi un po' di ansia, preoccupazione, irritabilità

Sperimentare un certo livello di preoccupazione, ansia e anche irritabilità è del tutto normale e fisiologico: è importante non patologizzare immediatamente questi vissuti e autorizzarsi come coerenti reazioni della situazione attuale. È utile monitorare i segnali del disagio e chiedere aiuto nel momento in cui questi diventino significativi in termini di invasività e durata (siete irritabili con alcune persone o nei confronti di chiunque? Avete avuto problemi di insonnia un paio di volte o non dormite tutte le notti? Avete cominciato a cercare conforto nel cibo in maniera compulsiva tutti i giorni per una settimana di seguito?)

Quali i segnali di un eventuale disagio?

Se siete stati esposti a situazioni particolarmente stressanti (avete lavorato in condizioni in cui non vi sentivate protetti, siete operatori sanitari, avete passato la quarantena in una condizione logistica disagiata o in un contesto familiare conflittuale) è utile monitorare alcuni segni che potrebbe essere indicativi di un disturbo da stress post-traumatico.

Il disturbo post traumatico da stress (DPTS) si manifesta in conseguenza di un fattore traumatico estremo, in cui la persona ha vissuto, ha assistito, o si è confrontata con un evento o con eventi che hanno implicato morte, minaccia di morte, gravi lesioni, una minaccia all'integrità fisica propria o di altri. Eventi come ad esempio, aggressioni personali, disastri, guerre e combattimenti, rapimenti, torture, incidenti, malattie gravi. Come una pandemia.

Il DPTS è caratterizzato da paura intensa e sentimenti di impotenza o di orrore. L'evento traumatico viene rivissuto persistentemente con ricordi spiacevoli ricorrenti e intrusivi, incubi e sogni spiacevoli.

Alcuni segni del DPTS sono tipicamente difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno; irritabilità o scoppi di collera, difficoltà a concentrarsi; innalzamento del livello di allerta.

Salute mentale: meglio prevenire!

Se questi sintomi emergono e perdurano per più di un paio di settimane, è meglio agire preventivamente: chiedere consiglio al farmacista, parlarne con il proprio medico o direttamente con uno psicologo per attivare una consulenza psicologica. Non è detto che sarà necessario un trattamento; un riconoscimento precoce dei segnali potrà anzi a prevenire che si instauri una condizione di difficoltà che potrebbe cronicizzarsi se venisse trascurata.