

NUOVA FRAGILITÀ

PSICO COVID

L'EMERGENZA NEGATA

Si moltiplicano i casi di depressione infantile per mancanza di contatti con i coetanei. Ma il disagio mentale causato dalla pandemia colpisce tutte le età, dai bambini ai manager, dai lavoratori «da casa» agli anziani. Un fenomeno sociale dalle conseguenze sottovalutate. E destinato ad aggravarsi.

di Carmine Gazzanni e Stefano Iannacone, foto di Max Cavallari

Federico ha 10 anni, vive nella periferia di Milano. Fino a prima che scoppiasse la pandemia, era un bambino come tanti: solare, allegro, dispettoso quanto basta, socievole. Dall'anno scorso, però, frequenta a intermittenza la scuola elementare. «Da scolaro modello» racconta la madre Francesca «ha iniziato a non voler più frequentare le lezioni, né a scuola né a distanza. Il suo rendimento scolastico è calato a dismisura, lui è diventato nervoso, irritabile, con numerosi risvegli durante la notte. Per la prima volta dopo anni è tornato nel cuore della notte a cercare rifugio nel nostro letto. Non sapevamo più cosa fare e poi, allarmati, abbiamo deciso di consultare una psicologa dell'infanzia».

La storia di Federico non è unica. È la storia di una depressione infantile che, a causa dell'isolamento e della mancanza di contatti tra coetanei, è esplosa travolgendo gli equilibri famigliari. «L'apuntamento settimanale con la psicologa lo aiuta molto, e la nostra speranza è che torni al più presto possibile insieme ai suoi compagni» conclude la madre. Speranza condivisa anche dallo psichiatra Ernesto Caffo, presidente e fondatore del Telefono Azzurro: «In questi mesi stanno esplodendo delle situazioni che prima erano compensate dalle attività svolte dai ragazzi con i loro pari. C'è un

sensibile aumento della fragilità. Per questo sono state triplicate le chiamate a Telefono Azzurro».

Certo, oggi i ragazzi usano ampiamente internet per avere altre forme di contatto. Ma è un uso spesso solitario. Sotto accusa, ancora una volta, la Dad: «È uno strumento prezioso per seguire le lezioni, ma allo stesso tempo provoca una difficoltà cognitiva, perché è assente una modalità di interazione, di confronto e quindi di sviluppo del pensiero critico», spiega ancora Caffo.

L'emergenza psichiatrica post-pandemica, però, coinvolge tutti. E da potenziale rischio, se non si dovesse intervenire presto, può presto diventare un'onda difficilmente gestibile. Proprio per questo alcuni giorni fa oltre 200 tra psichiatri e psicologi hanno inviato una lettera alle più alte cariche dello Stato (Sergio Mattarella, Mario Draghi, Roberto Speranza): «Lo stato di apprensione e di ansia nella popolazione generato dalla preoccupante situazione economica sta contribuendo ad incrementare il numero di soggetti potenzialmente bisognosi di aiuto. Il disagio mentale deve essere affrontato nei suoi differenti versanti: psicologico, psichiatrico e sociale. Tale

Lettera allo Stato

Oltre 200, tra psichiatri e psicologi, hanno scritto una lettera alle più alte cariche istituzionali per sensibilizzare sul disagio psichico causato dalla pandemia.

azione non può essere ulteriormente rimandata», si legge nella missiva.

A vivere questo malessere è anche Carlo, 38 anni, dipendente di una multinazionale con un ruolo manageriale nella società: «Ero contento quando mi avevano detto che avrei dovuto lavorare da casa. Finalmente niente più ore trascorse in macchina, niente più tramezzini all'ora di pranzo e una lontananza obbligata dalla famiglia e dai bambini».

Nel corso del tempo, però, la cosiddetta sindrome da *burn out*, con l'accumulo di stress da lavoro in remoto è emersa in tutta la sua forza: «La casa è diventata piccolissima. Non basta più per le esigenze che tutti abbiamo contemporaneamente. Mia figlia che vuole usare il mio computer per le lezioni a distanza, mia moglie fa richieste in continuazione, il mio capo fissa riunioni su Zoom una dopo l'altra. Mi sembra di stare dentro un autoscontro: mi sento stanco, sfibrato, esaurito».

Secondo gli ultimi dati, lavorare da casa, soprattutto per chi deve anche gestire una famiglia o dei figli piccoli 24 ore su 24, ha provocato un aumento del 20 per cento dell'incidenza di esaurimento nervoso con 2 lavoratori su 3 (ovvero il 69 per cento) che soffrono di *burn out* e una media mensile di 325 mila ricerche sull'argomento nel web.

Nel buio

Dall'inizio del 2021 secondo dati della Fondazione BRF, in Italia si sono verificati 91 suicidi e 77 tentati suicidi.

«In questo ultimo anno» afferma Armando Piccinni, presidente della Fondazione BRF (Brain Research Foundation) e promotore della lettera aperta «i disturbi più frequentemente riscontrati sono i disturbi d'ansia, la depressione, i sintomi del disturbo ossessivo-compulsivo, l'ipocondria e il disturbo post-traumatico da stress. La nostra attenzione deve essere però soprattutto puntata verso quello che potrà accadere nei prossimi mesi. Le conseguenze di cambiamenti così radicali nelle abitudini di vita, nei comportamenti, nelle certezze economiche e nei rapporti affettivi saranno valutabili solo nel lungo periodo».

Un fenomeno profondo che ha travolto anche e soprattutto gli anziani, spesso abbandonati a loro stessi. Non a caso Adele, pisana di 78 anni, parla proprio di «smarrimento» quando racconta questi mesi. «I miei adorati nipoti» racconta, trattenendo le lacrime «hanno smesso di venire a trovarmi perché hanno paura di contagiare me e mio marito Antonio. Anche i miei figli hanno diradato molto le visite per lo stesso motivo. Ordiniamo la spesa direttamente dal supermercato e non usciamo più, in attesa che qualcuno ci chiami per il vaccino».

La storia di Adele è quella di migliaia di anziani, che in tutti questi mesi hanno progressivamente allentato i legami affettivi, ma anche perso le abitudini culturali: «I loro sistemi cognitivi» commenta ancora Piccinni «hanno subito quindi un doppio insulto, quello affettivo per l'alterazione dell'umore e quello cognitivo per il venir meno degli stimoli ambientali».

A rendere più drammatica la questione il numero dei suicidi - compiuti e tentati - nell'ultimo periodo. I dati ufficiali più recenti (pubblicati dall'Istat) fanno riferimento al 2017, ma secondo l'Osservatorio istituito ancora dalla Fondazione BRF, da inizio 2021 si contano 91 suicidi e 77 tentati suicidi.

Spesso dietro i drammatici gesti ci sono fragilità pregresse, ma in altri casi il disagio economico o la paura del contagio. A febbraio, a Prato, è stato un imprenditore a togliersi la vita. L'uomo ha lasciato un biglietto: non riusciva più a pagare i debiti contratti per il Covid. Pochi giorni dopo a tentare il suicidio è stato un 91 enne: gli avevano detto che era risultato positivo al coronavirus.

C'è ancora un altro aspetto che non può essere sottovalutato. «Moltissime persone, dopo essere state dichiarate guarite dal Covid-19 attraverso test di laboratorio, hanno continuato a stare male» dice Piccinni. «Affaticamento, dolori muscolari, debolezza e febbre. Sono questi i sintomi più facilmente riconoscibili nella sindrome Long-covid, riscontrata con maggiore frequenza nelle donne, negli anziani e negli obesi. Gli effetti sul cervello sono fra i più frequenti e allarmanti». Si parla non a caso di «brain

fog», ossia offuscamento cognitivo, difficoltà di concentrazione e di attenzione, vuoti di memoria.

Per queste ragioni psichiatri e psicologi (tra i firmatari c'è anche il presidente dell'Ordine David Lazzari, oltre a numerosi accademici e direttori sanitari) chiedono ora finanziamenti ad hoc anche per sostenere «nuove ricerche sul rapporto salute mentale-Covid-19». E poi, ancora, «il monitoraggio continuo dei gesti suicidari correlati al Covid-19» e «azioni di formazione e prevenzione» rivolte anche agli stessi operatori sanitari. Al momento né Draghi né Mattarella né Speranza hanno risposto alle richieste dei professionisti della salute mentale. *Panorama* ha chiesto ai vari staff di riferimento, ma non ha ricevuto alcun riscontro.

Questo allarme sociale, però, ha spinto l'ex ministra Beatrice Lorenzin a presentare una mozione che impegni il governo ad affrontare le tematiche sollevate nella lettera. Perché al momento l'unico consiglio che si può dare a chi soffre di questi sintomi è, conclude Piccinni, «incrementare le attività che sostengono il benessere del nostro cervello come

l'attività fisica quotidiana e la dieta ipocalorica». Nel caso dei più piccoli il disagio è, se possibile, più preoccupante: «Questa generazione ha perso una fase fondamentale dello sviluppo, quella in cui la corporeità, il contatto è necessario. È l'età dei primi affetti e, purtroppo, la pandemia lascerà alungo una ferita» osserva Caffo. Una ferita curabile solo con i giusti mezzi, che per ora non si vedono. ■

Anziani troppo soli

Hanno pagato il prezzo più alto, sia come mortalità che come solitudine. In attesa del vaccino, per loro la normalità è ancora lontana.

© RIPRODUZIONE RISERVATA