

Coronavirus, ansia e depressione Antonio Preti

In questo periodo è facile sentirsi ansiosi, depressi o arrabbiati. L'impatto della quarantena sulle vite di tutti, la paura di essere esposti al nuovo, misterioso e potenzialmente letale virus, i timori per il futuro del proprio lavoro, l'incertezza riguardo all'economia e le conseguenze che la crisi in atto avrà sulle nostre abitudini, tutto cospira a renderci più inquieti.

In effetti, si prevede che la COVID-19 (Coronavirus Disease 2019; malattia da coronavirus scoperto nel 2019) avrà un importante impatto sulla salute mentale della popolazione mondiale. Sono molteplici i fattori che possono esercitare un'influenza su tale impatto ed è utile conoscerli per affrontare le difficoltà facendo affidamento alle risorse di cui disponiamo.

La paura del contagio è un primo fattore, alimentato dal panico diffuso nella comunicazione giornalistica, soprattutto quella amatoriale che circola in Internet e sui social media (Facebook, Twitter). La paura è una reazione emotiva importante per la sopravvivenza perché ci tiene lontani dai pericoli e ci orienta verso i segnali di minaccia. La paura ha sostenuto la piena adesione della popolazione alle misure di quarantena, in particolare le misure di distanziamento sociale. La paura però può trapassare in ansia, che talora diventa fonte di disagio per chi la prova, in particolare per chi già soffre di un disturbo psicologico.

Un'altra fonte di ansia in questa situazione è il timore per le conseguenze economiche e finanziarie della quarantena, che ha richiesto l'interruzione di tutte le attività lavorative non essenziali alla cura e al sostentamento della popolazione. Per molti ciò ha comportato un declino immediato delle personali condizioni di vita, con crescere dell'ansia al perdurare dello stato di fermo lavorativo. I timori riguardo al proprio lavoro, sia per l'impatto diretto del fermo lavorativo che per quello indiretto, con prevista riduzione della liquidità finanziaria e dunque minore circolazione del denaro, sono fonte di ansia crescente nella popolazione.

Coloro che sono rimasti in attività in questo periodo hanno patito una forma aggiuntiva di ansia, quella che deriva dallo stress di trovarsi esposti al rischio concreto di contagio e al rischio, altrettanto concreto, di potere contagiare i propri cari. Per chi lavora nella sanità va aggiunta l'ansia che origina dalla scarsa efficacia degli interventi terapeutici disponibili per il trattamento della COVID-19, le cui complicanze sul breve, medio e lungo termine sono ancora poco note.

Nelle sue forme estreme, l'ansia suscitata da questi molteplici meccanismi può evolvere in due opposte direzioni altrettanto dannose. Da una parte, si può diventare preda di teorie complottiste, che proliferano in Internet, con perdita progressiva di fiducia nei processi attivati dai governi, a livello locale e nazionale. Dall'altra, si può reagire a livelli di ansia eccessivi sviluppando sentimenti di negazione. Ci si distanzia dal pericolo che si teme negandone la gravità, violando così le disposizioni di sicurezza varate dall'autorità. È importante rendersi conto che un atteggiamento di sfida nei confronti di un agente invisibile e altamente contagioso, quale è il SARS-CoV-2 (acronimo di Severe Acute Respiratory Syndrome - Coronavirus - 2, Coronavirus causa di Sindrome respiratoria acuta grave di tipo 2), non mette a rischio solo sé stessi ma anche coloro che ci circondano.

Accanto alla paura, un'altra emozione che sta accompagnando la pandemia da COVID-19 è la tristezza suscitata dal senso di perdita della normalità determinato dalla quarantena. Questo sentimento è intensificato dall'impatto negativo determinato dalla sospensione delle attività

lavorative, soprattutto per coloro che sono andati incontro a una sensibile riduzione del reddito o hanno perso il lavoro, in caso di contratti temporanei o precari.

Coloro che hanno perso un affetto per causa della COVID-19, manifestano le forme più estreme di tristezza, che spesso evolve in depressione. L'impossibilità di elaborare il lutto, determinata dall'isolamento dell'ammalato, prima, e dal divieto di effettuare i funerali, poi, è un elemento di moltiplicazione del dolore, che può avere conseguenze a lungo termine.

Una forma particolare di lutto non elaborato è la sofferenza ingenerata nei sanitari (medici, personale infermieristico, altro personale sanitario) dalla perdita dei pazienti nonostante gli sforzi. In effetti, la mortalità ospedaliera nelle fasi iniziali della pandemia è stata elevatissima, soprattutto nelle aree dei focolai più intensi.

La mancanza di terapie di comprovata efficacia, la scarsa disponibilità di materiali essenziali, come dispositivi di protezione individuali, la carenza di macchinari indispensabili a fronteggiare il deficit respiratorio causato dalla polmonite interstiziale, la complicità più temibile della COVID-19, l'isolamento vissuto durante turni di lavoro interminabili per carenza di personale, il senso di solitudine percepito nei pazienti, il senso di morte imminente che si prova nei reparti di alta intensità, ha fatto sì che molti sanitari stiano vivendo l'attuale fase come un trauma, che in alcuni potrà evolvere in un disturbo post-traumatico da stress.

Non va trascurato l'impatto negativo della quarantena. Stare chiusi in casa protegge dal rischio di contagio ma non fa bene alla salute. Le conseguenze peggiori sono quelle che conseguono dalla ridotta attività fisica sino alla sedentarietà, il trascorrere il proprio tempo distesi sul letto o sul divano, e dalla mancata esposizione alla luce solare, causa di riduzione dei livelli di vitamina D, una vitamina importante per il mantenimento della salute fisica.

Concorrono al peggioramento della salute e del benessere psicofisico il peggiorare dell'alimentazione (mangiare troppo e male per compensare l'ansia e la depressione suscitati dalla paura e dall'ansia) e l'abbandonarsi a soluzioni facili per sostenere l'umore, quali l'abuso del fumo, del caffè e dell'alcool.

Il distanziamento sociale è un fattore di protezione dal contagio, ma la perdita di contatto con gli altri anche riduce il senso di supporto che le relazioni sociali ci garantiscono.

Ci sono conseguenze negative anche per la salute fisica. La sospensione delle visite mediche non urgenti, disposta per ridurre il carico sul sistema sanitario sovraccaricato dalla pandemia, ha diluito i controlli nelle patologie croniche, anche quelle banali (i piccoli problemi ai denti), e ridotto le opportunità di identificare precocemente le patologie in evoluzione.

L'umore risente negativamente della cattiva salute del corpo. Mantenersi attivi costituisce la strategia di difesa migliore contro l'ansia e la depressione. Tenere sotto controllo la dieta è utile: mai farsi mancare una porzione di carboidrati nella giornata, limitare alcool, sigarette e caffè, evitare per quanto possibile i dolci, mangiare da due a cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, alternare le fonti di proteine (carne, pesce, formaggi, legumi), idratarsi con regolarità. Fare le scale a piedi, quando si va a fare la spesa, è una valida alternativa a una passeggiata, fino a quando non sarà possibile riprendere a svolgere attività fisica regolare.

Identificare i segni iniziali dello stress è importante: soprattutto disturbi del sonno, la disorganizzazione nelle attività quotidiane, la poca voglia di fare le cose che sarebbero indispensabili (tenere pulita la casa, ad esempio).

Se compare ansia o depressione, è indispensabile non trascurare quei segnali ma agire quanto prima per affrontarli. È in sviluppo un servizio di supporto psicologico raggiungibile per telefono o in chat per tutti coloro che manifestino difficoltà psicologiche legate alla pandemia da COVID-19 o a essa secondari. Talora non basta il supporto psicologico ed è necessario fare riferimento a uno specialista e a cure farmacologiche.

Mai perdere la speranza, sempre tenersi aggiornati sulle risorse, sanitarie, sociali ed economiche, che i governi stanno mettendo a punto per affrontare le conseguenze della pandemia da COVID-19. Andrà tutto come dovrà andare, noi possiamo affidarci ai segnali del corpo. Se richiede attenzione, dedichiamogli quell'attenzione. Parlatene con il vostro medico. Saprà consigliarvi.