

Ci risiamo

► Le nuove chiusure più dure da accettare: torna la caccia al lievito
 ► Mencacci (psichiatra): non cedere alla solitudine, evitiamo di isolarci

PER MARIO ABIS, SOCIOLOGO: «NELLE COPPIE LE TENSIONI SI ACCENTUERANNO PERCHÉ CRESCONO I TIMORI PER I FIGLI»

IL FOCUS

C'è un indicatore infallibile per stabilire quanto gli italiani siano preoccupati per l'arrivo di un nuovo lockdown. È la vendita dei lieviti. Nella settimana dal 19 al 25 ottobre 2020, temendo un periodo di reclusione, gli acquisti delle polveri lievificanti sono balzate del 76,2%, le farine del 48,5% e gli ingredienti per la pasticceria del 38,6%. Succederà ancora, dicono gli esperti, ma con un senso di sfinimento e di nausea che accompagnerà tutti i gesti già fatti e le cose viste nella prima serrata. La gente sui balconi, i tutorial di cucina, la ginnastica in salotto. Questa volta sarà meglio, potremo andare a comprare una pizza e correre all'aperto, ma psicologicamente andrà peggio, perché «il tessuto sociale ed emotivo è molto provato e logorato», spiega il professor Claudio Mencacci, medico psichiatra,

presidente della Società italiana di Neuropsicofarmacologia.

CRISI DI COPPIA

«Allo stupore e alla paura del primo lockdown - sottolineo - il nostro sistema nervoso ha dato una risposta di tipo solidaristico e celebrativo, sulle note di noi ce la faremo. Adesso ci prepariamo al secondo svuotati e sfiancati». L'idea di un'altra Pasqua con il sole fuori e noi chiusi in casa ha perso l'aura eroica e crea solo nervosismo, che si riversa sui parenti stretti. Mario Abis, sociologo, docente all'Università Iulm di Milano e consulente della trasmissione "Matrimonio a prima vista", non dà buone notizie: «A livello di coppia si accentueranno le tensioni del primo lockdown. Senza margini di libertà prevale la forza centrifuga. E ora si aggiunge la preoccupazione per i figli: la loro prolungata mancanza di socialità è diventata un problema e a differenza della prima ondata di Covid si ammalano anche loro». Il primo consiglio per uscirne indenni è mantenere vive, con qualunque mezzo a disposizione, le relazioni interpersonali. «I dati mostrano che, prima del Covid, oltre tre milioni di italiani non avevano nessuno a cui rivolgersi. Il contagio ha enormemente accresciuto l'isolamento sociale», riflette Men-

cacci. Fondamentale per mantenere l'equilibrio, inoltre, è l'attività fisica all'aperto. Secondo uno studio dell'Università di Pisa, se durante la serrata dello scorso anno le persone avessero potuto mantenere gli stessi livelli di attività motoria si sarebbero potuti evitare fino al 21% dei casi gravi di ansia o depressione. Un grande aiuto, poi, arriva dalla pet therapy: con la pandemia sono oltre 3,5 milioni gli italiani che hanno portato a casa un cane o un gatto per superare la tensione. Che è già elevata, come segnala lo Stressometro realizzato dall'Istituto Piepoli per il Consiglio nazionale dell'Ordine degli psicologi. Secondo l'ultima rilevazione i timori per l'emergenza sanitaria sono al 50%, per la condizione economica al 14 e lavorativa al 13%. Il dato settimanale dello stress a livello generale torna oltre quota 60, attestandosi al 61% contro il 59% della settimana scorsa. L'indicatore rileva picchi più alti al sud (64%) e nelle isole (64%), seguiti da centro (62%), nord ovest (59%) e nord est (55%). Colpite soprattutto le donne, a ragione considerato che cinque su dieci durante l'epidemia hanno guadagnato meno e temono di perdere il posto di lavoro, mentre quattro su dieci dipendono economicamente dalla famiglia o dal loro compagno

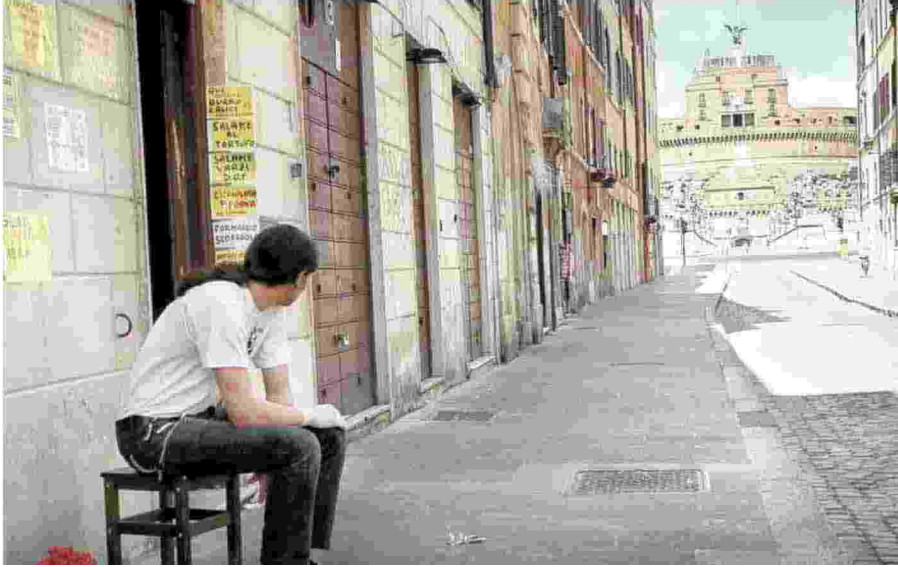
più che in passato.

EFFETTO ESPLOSIVO

«I dati dello stressometro si posizionano ai livelli del marzo 2020. Il governo deve puntare su programmi di promozione della resilienza. È necessario agire subito o le conseguenze saranno devastanti sul fronte della salute e dell'economia per il nostro Paese», avverte David Lazzari, presidente del Consiglio nazionale dell'ordine degli psicologi. Che lancia l'allarme: «I dati sul consumo dei farmaci in Italia quest'anno sono drammatici». È il risultato di depressione più ansia, spiega Abis. «Quando si comincia a non parlare più del dopo ma del fatto che questo virus è più potente della nostra capacità di arginarlo, l'effetto è esplosivo. Lo si riscontra sulla coppia ma anche nella vita quotidiana nelle città, dove la micro violenza si sta espandendo come una bolla. Ho condotto diverse ricerche sul tema e la conclusione è che non ci sono più elementi di protezione. Anche la sequenza di esperti in televisione viene rifiutata, perché crea un effetto di confusione e scarsa credibilità». E allora, per ritrovare un po' di allegria, non ci resta che ricominciare a infornare torte.

Claudia Guasco

© RIPRODUZIONE RISERVATA



A sinistra piazza San Marco a Venezia (foto ANSA). Sopra il lungomare di Napoli (L'ESPRESSO). A fianco Castel Sant' Angelo a Roma nei giorni del lockdown 2020 (F. Tosati/AG. Teost)

