

OGGI SALUTE & BENESSERE

ANSIA, INSONNIA E DEPRESSIONE «ESISTE UN VIRUS DELLE EMOZIONI»

Il primario del dipartimento di Salute mentale del Sacco di Milano: «Troppi i traumi del Covid, il disagio è evidente»

ALLE PAGINE 11-18



SALUTE & BENESSERE

«La salute è il primo dovere della vita» OSCAR WILDE

ANSIA, INSONNIA, DEPRESSIONE «È LA PANDEMIA EMOZIONALE»

Claudio Mencacci, primario del dipartimento di Salute mentale del Sacco di Milano: troppi i traumi del Covid «Difficile capire quali strascichi l'epidemia abbia lasciato nella nostra mente, ma i segni del disagio sono evidenti»

SERGIO BACCILIERI

Dopo un anno di Covid ci scopriamo più insicuri e soli. La pandemia ha reso fragili i nostri progetti, ci ha bloccato, ha fatto crescere l'ansia. Le continue aperture e chiusure ci hanno disorientato. Oggi andiamo verso una ripresa, forse l'ultima, che ci mette di fronte a diverse preoccupazioni.

Professor Claudio Mencacci, primario del dipartimento di Salute mentale dell'ospedale Sacco di Milano e già presidente della società italiana di psichiatria: che eredità lascia nella nostra mente questa lunga pandemia?

L'impatto emotivo è grande e tra i tanti lasciti direi che di sicuro c'è il tema dell'incertezza. Noi come gruppo sociale siamo degli abitudinari. La rottura dei ritmi, delle consuetu-

dini, delle condizioni e dei modelli di vita e di lavoro dettati dal distanziamento umano sono tutti cambiamenti che a cascata ci rendono incerti. Si tratta di un'incertezza inattesa, difficile da prevedere. Quando invece il nostro sistema neuronale è orientato alla previsione del futuro. Questa volatilità è devastante, non lascia appigli. Non ci sono parametri a cui fare riferimento per disegnare una progettualità. **Aprire e chiudere genera confusione?**

Il lockdown, la riapertura, la zona rossa seguita in fretta dalla zona gialla o quella bianca sono di per sé condizioni di sovraccarico, di continuo cambiamento. Soprattutto i mutamenti si susseguono e durano tanto. La nostra struttura fisica infatti è capace di dare risposte in acuto, ma non siamo così apprezzabili nel dare delle ri-

sposte nella cronicità. Nel tempo andiamo incontro ad un esaurimento, ad uno svuotamento, allo sfinimento e alla stanchezza. Al perdurare di certe condizioni la persona inizia a sentirsi bruciata.

Che meccanismi crea la ripartenza?

L'importante è non generare illusioni, altrimenti il passo successivo è creare disillusione. Dobbiamo muoverci sulla base di dati realistici. Prendiamo atto che ci sono dei margini per un parziale e complicato ritorno alla normalità, ma che non tutto può dirsi concluso. **Dal suo osservatorio come valuta lo stato di salute della nostra mente?**

L'emergenza per la salute mentale è meno palpabile. Le riannunziamenti e le terapie intensive sono state sempre la prima evidente e drammatica linea. Ma sta emergendo un'ondata suc-

cessiva che riguarda una pandemia emozionale. Stanno con decisione aumentando sintomatologie ansiose, depressive, i disturbi del sonno. Il trauma è forte. Ci troviamo in mezzo ad un fiume carsico e non sappiamo cosa quattordici mesi di quasi continuativa paura possano aver lasciato nel nostro cervello. Nei giovani, negli adolescenti privati nella loro crescita, nei grandi anziani al centro del pericolo e nelle persone precipitate in uno stato di disoccupazione e impoverimento.

Quanto incide l'insicurezza sul posto di lavoro?

Ci sono studi pubblicati sulle più autorevoli riviste internazionali che calcolano quanto la disoccupazione e l'impoverimento stiano aumentando la platea delle persone che soffrono di depressione nel nostro Paese. L'impatto è impor-

tante, sono diverse migliaia di soggetti che si aggiungono a oltre tre milioni di italiani. L'instabilità economica è un fattore precipitante. In generale il rischio di sviluppare la depressione è aumentato di tre volte.

Perché dice che la pandemia causa mal di stomaco e jet lag?

La depressione da pandemia vede l'insorgenza di bruciori, acidità, gonfiori addominali, con un abuso di televisione e cibo sempre generato dall'isolamento prolungato. Per jet lag sociale s'intendono invece i disturbi del sonno, dell'ambientamento. Abbiamo visto in questi mesi un aumento generalizzato del peso corporeo e una crescita preoccupante del consumo di alcolici. In concomitanza per giunta con una ridotta attività fisica. Non solo sportiva o agonistica, ma anche una grave diminuzione del semplice movimento, dei tempi di camminamento quotidiana.

no. Gli stili di vita sono andati molto peggiorando e la salute mentale paga un prezzo elevato. Non solo nelle tante persone contagiate dal virus.

Peggio per i positivi?

Uno su cinque nel 2020 ha presentato dei disturbi psichiatrici. Insonnia, ansia, depressione entro novanta giorni dall'inizio dell'infezione. In questi primi mesi del 2021 siamo arrivati a circa un contagiato su tre. Tra i non contagiati invece un 60% circa della popolazione ha mostrato sintomi psichici per una durata superiore a quindici giorni. Quindi non solo una notte, il problema ha avuto una parentesi sensibile. Siamo un laboratorio a cielo aperto.

Per i giovani è stata una pandemia

emozionale?

La verità è che sono stati i più

colpiti. Hanno pagato il conto in assoluto più salato. Sono stati i più esposti alla privazione. Hanno dovuto fare senza scuola, senza amici, sono rimasti a lungo senza contatti sociali e fisici. Il nostro cervello è sociale e durante la sua maturazione ha bisogno di interazione. La neurogenesi si nutre di rapporti. Non sappiamo cosa accade se per un anno e mezzo tutta questa rete di relazioni viene interrotta. In alcuni giovani ha prevalso la paura, il senso del dovere, l'introversione, la solitudine. In altri l'imprudenza, la fame, il desiderio di stare insieme anche mettendo in pericolo i propri cari e il prossimo.

Un consiglio per ricominciare?

Anzitutto dobbiamo mantenere degli stili di vita sani. Vivere bene, stare in buona salute, muoverci, nutrire con coscienza il corpo. È fondamentale per la nostra mente.

Un suggerimento per la riapertura?

Dobbiamo riaprirci al mondo e agli altri gradualmente. Non fare come un tappo di Champagne, non esplodere nell'esagerazione. La vita sociale e relazionale deve riprendere con calma. Con prudenza, quindi senza andare a cercare volutamente gli assembramenti come qualcuno ha fatto. Ma anzi capendo con pazienza che la mascherina la dovremo indossare con ogni probabilità ancora per molto tempo. Il percorso come in una gara ciclistica ha delle tappe intermedie, ma non siamo alla fine. La base centrale della resilienza è fare tesoro della frustrazione sperimentata. Avere la capacità di acquisire qualcosa dall'esperienza vissuta. Senza tornare indietro. Ma cercando di costruire qualcosa di nuovo per il futuro. Pensiamo al domani. Senza creare, per favore, solo delle brutte e vecchie copie.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Claudio Mencacci, primario all'ospedale Sacco di Milano, già presidente della società italiana di psichiatria



Disoccupazione e impoverimento aumentano i casi di depressione



Tra i positivi uno su cinque ha presentato disturbi psichici