



### ***Covid-19 e disturbi psichici***



Il Congresso Nazionale della Società Italiana di *NeuroPsicoFarmacologia*, tenutosi online pochi giorni fa, ha sottolineato come la pandemia “infezi” non solo il corpo, ma anche la mente.

La paura del contagio e la crisi socioeconomica in atto moltiplicano esponenzialmente il disagio psichico.

In chi è entrato in contatto con il virus aumenta fino a 5 volte la probabilità di sintomi depressivi e si stima che nei prossimi mesi possano emergere fino a 800 mila

nuovi casi di depressione.

La pandemia di Covid-19 è stata definita la tempesta perfetta.

Per i suoi effetti sulla salute, le abitudini sociali e l'economia mondiale sta provocando infatti una sindemia con gravi, prevedibili, sequele psicologiche.

La sindemia è definita come l'insieme di problemi di salute, ambientali, sociali ed economici prodotti dall'interazione sinergica di due o più malattie trasmissibili e non trasmissibili, caratterizzata da pesanti ripercussioni, in particolare sulle fasce di popolazione svantaggiata (*Treccani*)

L'epidemia Covid-19 porta con sé un elemento di rischio in più rispetto agli eventi che le sono stati paragonati.



Come spiega un articolo appena pubblicato su *Jama Internal Medicine*: le ferite che le epidemie, gli attentati o i disastri naturali del passato hanno lasciato sulla tenuta psicologica della popolazione erano legate alle caratteristiche stesse di quegli eventi e non all'isolamento sociale, come è invece successo adesso.

Il distanziamento fisico e l'isolamento stanno comportando un caro prezzo in termini di difficoltà psicologiche a breve e a lungo termine.

L'epidemia cioè non è soltanto sanitaria, ma ha ripercussioni tali da agire come un moltiplicatore senza precedenti del malessere psichico.

Metà delle persone contagiate manifesta disturbi psichiatrici con un'incidenza del 42% di ansia o insonnia, del 28% di disturbo post-traumatico da stress e del 20% di disturbo ossessivo-compulsivo; inoltre il 32% di chi è venuto in contatto col virus sviluppa sintomi depressivi, un'incidenza fino a cinque volte più alta rispetto alla popolazione generale.

La sindemia da Covid-19 e il disagio psichico riguarda anche chi non è stato toccato direttamente dal virus: fra i familiari dei circa 86.000 pazienti deceduti, almeno il 10% andrà incontro a depressione entro un anno.

La crisi economica provocata dalla pandemia incrementa a sua volta il disagio mentale in tutta la popolazione: il rischio di depressione raddoppia in chi ha un reddito inferiore ai 15.000 euro all'anno e triplica in chi è disoccupato.

Si stima così che saranno almeno 150.000 i nuovi casi di depressione dovuti alla disoccupazione da pandemia, ma la situazione potrebbe perfino peggiorare perché tutte le condizioni di fragilità sanitaria, emotiva, sociale che si stanno creando nel Paese non sommano, ma moltiplicano esponenzialmente le loro conseguenze negative sul benessere psicofisico della popolazione.



Ad alto rischio soprattutto donne, giovani e anziani; le prime già più predisposte alla depressione e più toccate dalle ripercussioni sociali e lavorative, i secondi che hanno visto modificarsi la loro vita di relazione e patiscono gli effetti della crisi sull'occupazione, e gli anziani, più fragili di fronte ai contagi e ai disturbi mentali.

Con il prolungarsi dello stato di emergenza e delle restrizioni alla socialità, al lavoro, alla possibilità di programmare un futuro, cioè, anche chi non è stato contagiato è sull'orlo di una crisi di nervi: dopo una fase iniziale in cui si è fatto il possibile per resistere e si combatteva soprattutto la paura del virus, ora sono subentrati l'esaurimento, la stanchezza, talvolta la rabbia.

E ciò che preoccupa è soprattutto l'ondata di malessere mentale indotta dalla crisi economica: le condizioni ambientali e socioeconomiche hanno infatti un grosso peso sul benessere psichico della popolazione e la pandemia di Covid-19 sta creando le premesse per il dilagare del disagio.

Le stime indicano infatti una perdita del 10% del PIL per il nostro Paese e un forte incremento dell'impoverimento e della disoccupazione, elementi che agiscono letteralmente come moltiplicatori dei disturbi mentali: in Italia la probabilità di ammalarsi di depressione raddoppia fra le persone a basso reddito (<15.000 euro/anno), triplica fra i disoccupati.

Oggi i disoccupati sono il 10% della popolazione, ma alcune stime prevedono un incremento fino al 17% per il 2021.

Quanto detto significa prevedere 1.800.000 disoccupati in più e un aumento di circa 150.000 casi di depressione soltanto a causa della perdita di lavoro generata dalla crisi economica in corso. Oggi inoltre le famiglie che versano in stato di povertà assoluta sono 2,1 milioni, in continuo aumento.

Il disagio economico innesca il malessere psichico, come certifica anche il notevole incremento delle vendite di psicofarmaci registrato negli ultimi mesi.

Ad alto rischio, dicevamo, sono soprattutto le donne, più predisposte alla depressione e, anche, più toccate dalle ripercussioni sociali e lavorative del Covid-19: più degli uomini infatti sono state costrette a lasciare l'impiego, più degli uomini hanno sopportato e stanno sopportando il carico doppio del lavoro e della cura della famiglia durante i *lockdown* più o meno rigidi che si sono susseguiti nell'ultimo anno.

Al contrario di quanto è accaduto nei primi mesi di pandemia, quando le visite e le prestazioni sanitarie nei Centri di salute mentale si sono ridotte, occorre puntare a rafforzare i servizi ed è indispensabile essere più vicini possibile ai cittadini.

A partire dai medici di famiglia, che possono intercettare per primi il disagio inviando poi i pazienti dallo specialista.

Oggi la scienza sa dare risposte efficaci al bisogno di salute psichica delle persone.

Lo stiamo toccando con mano con il poderoso sforzo di ricerca che ha consentito di avere un vaccino contro Covid-19 con una rapidità impensabile soltanto dieci anni fa, ma è vero anche nel settore della salute mentale dove le terapie hanno cambiato volto e sono oggi in grado di migliorare enormemente la qualità della vita dei pazienti con disturbi psichici.



*Prof. Paolo Urciuoli - Consulente Sanitario Nazionale*