

# Ansia e insonnia, i danni della clausura

Gli psichiatri studiano gli effetti del lockdown: «Aumento esponenziale di disturbi post traumatici». Il morbo spaventa più degli attentati

di **Viviana Ponchia**

«Quando terminerà questo confinamento, avremo un'esplosione di crisi ansioso-depressive, dovute principalmente al manifestarsi di un disturbo post traumatico da stress».

A lanciare l'allarme è Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista ordinario e dell'età evolutiva della Società psicoanalitica italiana che fa il punto sui problemi emotivi e psicologici scaturiti dalla pandemia da Covid-19. Sostanzialmente, a detta degli esperti, non abbiamo avuto tempo di adeguarci all'ignoto. Quello che ci sta accadendo non assomiglia a niente che l'essere umano abbia sperimentato in passato. La pandemia, l'isolamento. E' come se l'evoluzione fosse stata costretta a saltare troppe tappe e gli effetti psicologici sono già evidenti: sgomento, paura, ansia, depressione, insonnia che aumentano nel tempo. C'è chi non riesce a prendere sonno e chi inverte il giorno con la notte, qualcuno non fa altro che mangiare, qualcuno non fa assolutamente niente e qualcuno giura di non uscire più anche quando sarà permesso. Questo dopo quattro settimane di quarantena.

La fotografia dei primi effetti psicologici dell'emergenza Covid-19 è stata scattata dall'Università dell'Aquila e di Roma Tor Vergata e dal progetto «Territori aperti». I risultati dell'indagine basata su un questionario che ha coinvolto 18 mila italiani, diffuso on line fra il 27 marzo e il 6 aprile, sono stati pubblicati sul-

la rivista di preprint MedArXiv e ci dicono che non siamo ben messi, soprattutto le donne e le donne giovani. Il virus misterioso, le misure di restrizione, le ricadute economiche, la malattia e la morte di persone care hanno prodotto la tempesta perfetta.

## L'INDAGINE

**Dai problemi legati all'adattamento ai timori per salute e ricadute economiche**

ta. Il 37% degli intervistati accusa sintomi da stress post traumatico, il 17,3% è depresso, il 20,8% ha l'ansia, il 7,3% non dorme, il 21,8% è alle prese con uno stress percepito di grado elevato e il 22,9% lamenta disturbi dell'adattamento. I conti si faranno poi, ma bisognerà farli per forza. E saranno salati, avvertono gli esperti, perché l'attuale epidemia porta con sé un elemento di rischio in più rispetto ad altri eventi catastrofici del passato: l'isolamento sociale, la distanza fisica.

Un articolo pubblicato su Jama Internal Medicine spiega che terremoti, uragani o attentati come quello dell'11 settembre sono sempre stati accompagnati da disturbi assortiti di stress post traumatico, abuso di sostanze e violenze domestiche. Il 25% degli abitanti di New York ammesse per esempio di essersi attaccato alla bottiglia dopo il crollo delle Twin Towers e l'epidemia di Sars fece aumentare i disturbi d'ansia nei pazienti e nel personale sanitario. Questa volta è peggio: anche chi non è direttamente coinvolto dall'infezione paga gli effetti dell'interruzione della attività abituali, della solitudine o della convivenza forzata in contesti instabili o violenti. La psicologa Sara Palermo spiega che tutti noi mettiamo in atto meccanismi mentali e comportamenti che si sono sviluppati durante l'intero arco dell'evoluzione della specie: primitivi, basilari, automatici. Specialmente quando si tratta di salvaguardia individuale e protezione del nucleo familiare. Ma adesso è saltato tutto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# 1

## Mancanza di sonno e paure inconse

«Molte persone potranno continuare ad avere disturbi del sonno con incubi riferiti alla paura di essere contagiati o al confinamento a casa e l'accentuazione di tratti fobici o persecutori - spiega la psichiatra Adelia Lucattini -. Queste angosce profonde, a volte inconse, possono portare all'auto-isolamento sociale pur potendo uscire di casa».

# 2

## Esiste l'angoscia da sequestro

«Alcuni soggetti - illustra la dottoressa Lucattini - potrebbero manifestare aggressività verso chi, di volta in volta, individuano come un pericolo per la propria salute o causa delle proprie difficoltà: per esempio chi non porta la mascherina o i guanti. C'è poi chi soffre molto l'obbligo di dover restare a casa e vivono questa restrizione come una 'reclusione': questi possono sviluppare delle 'angosce da sequestro».

# 3

## Attenzione a chi nega i pericoli

«Alcuni - sottolinea Lucattini - potrebbero avere la sensazione di essere rapiti o incarcerati, accompagnata da sogni traumatici o manifestare una reazione di allontanamento dalla realtà, una transitoria 'psicosi negazionista' dell'epidemia e del contagio e, pertanto, decidere di non usare i dispositivi di protezione individuale 'perché non necessari' o sviluppare delle idee complottiste».

# 4

## Chiedere aiuto ai primi sintomi

«Ansia, stress, nervosismo, insofferenza, tristezza, frustrazione e depressione possono ripercuotersi sul lavoro - avverte Lucattini - sui rapporti sociali e familiari. Chiedere aiuto subito, rivolgendosi per esempio ai centri di ascolto gratuiti come quelli della Società Psicoanalitica Italiana, è un modo per prevenire i disturbi emotivi e psicologici che possono presentarsi al momento della ripresa».