



Coronavirus: cosa si nasconde dietro l'imprudenza degli italiani

1 Luglio 2020 | Autore: Denise Ubbriaco

Sono a migliaia a sfidare il Covid-19 con comportamenti irragionevoli violando le misure di sicurezza per evitare la diffusione del contagio. Ecco l'allarme degli psichiatri.

Niente mascherine, niente distanziamento sociale, baci e abbracci, movida, assembramenti, feste in casa ed happy hour. Tutti comportamenti che, nel corso di questi mesi, sono stati vietati per impedire la **trasmissione del Coronavirus** e contenere il numero dei contagi. Ma come mai nonostante i numerosi inviti alla precauzione e al rispetto delle **misure anti-Covid**, sono a migliaia ad adottare comportamenti contrari alle norme igienico-sanitarie indicate dagli esperti? **Cosa si nasconde dietro l'imprudenza degli italiani?** Le condotte irresponsabili di molte persone non sono dovute a semplice imprudenza o ignoranza, ma sono legate a un disturbo: la cosiddetta **ansia depressiva reattiva**. Si tratta dell'ennesimo strascico psicologico causato dal Coronavirus e dalle restrizioni prescritte per evitarne la diffusione (leggi i miei articoli "Coronavirus: in arrivo un'ondata di depressione", "Coronavirus: le conseguenze sulla salute mentale"). Secondo la psichiatra Adelia Lucattini, come riporta una nota stampa dell'agenzia Adnkronos, questi comportamenti corrispondono ad «una 'risposta' alla paura che porta un'inversione del tono dell'umore, che si alza troppo, fino a negare la realtà». Con tutto ciò che ne consegue in termini di **rischio di contagi**. Ma analizziamo meglio quali sono i disturbi che sono comparsi nel corso di questa pandemia e come intervenire nei casi di ansia depressiva reattiva.

Indice

- 1 Coronavirus: i disturbi nella Fase 2
- 2 Coronavirus: i disturbi nella Fase 3
- 3 Ansia depressivo-reattiva: quali sono i soggetti più colpiti?
- 4 Coronavirus e insonnia
- 5 Coronavirus e disturbi alimentari
- 6 Come superare questi disturbi di ansia e di sindromi ansioso-depressive?

Coronavirus: i disturbi nella Fase 2

Le prime riaperture della fase 2 – spiega Lucattini all'Adnkronos Salute – hanno causato una serie di disturbi d'ansia pura, quella rimasta 'congelata' durante la chiusura ed esplosa alla ripresa con attacchi di panico, agorafobia o claustrofobia, per fortuna regrediti in breve con il ritorno all'aria aperta e alle abitudini quotidiane.

Coronavirus: i disturbi nella Fase 3

Nella Fase 3, l'**ansia depressiva reattiva** sta colpendo migliaia di persone in due modi:

- c'è chi prende precauzioni eccessive, indossa sempre la mascherina fissa ed evita i contatti con le persone;
- c'è chi, contrario, 'sfida il virus', negando la realtà e soprattutto sottovalutando i rischi per se stesso per gli altri.

Ansia depressivo-reattiva: quali sono i soggetti più colpiti?

I soggetti più colpiti dall'ansia depressivo-reattiva sono soprattutto i **giovani** sotto i 18 anni e tra 26 e 37 anni. L'esperta sottolinea che «Per fortuna questo non vale per milioni di persone altrimenti sarebbe un disastro, ma per migliaia di giovani che però rischiano di **contagiare amici e famigliari**».

Coronavirus e insonnia

All'ansia depressivo-reattiva si aggiungono altri disturbi, come quelli del sonno, che hanno accompagnato tanti italiani sin dall'inizio dell'epidemia: «Due i tipi di **insonnia** – spiega Lucattini – quella di tipo ansioso con difficoltà di addormentamento e quella di tipo depressivo, in cui le persone crollano alla sera, ma hanno risvegli precoci al mattino prestissimo senza riuscire più a riaddormentarsi. Sono sintomi che non vanno assolutamente sottovalutati – avverte l'esperta – perché la deprivazione di sonno causa di per sé sintomi depressive su base organica».

Coronavirus e disturbi alimentari

A questo si sommano anche **disturbi alimentari**: «L'ansia infatti può provocare da un lato un aumento della necessità di assumere cibo, soprattutto dolci per tranquillizzarsi, ma anche una totale **perdita dell'appetito**. Così anche la depressione, nei casi più gravi, può comportare inappetenza fino alla totale dimenticanza del mangiare, così come l'**abuso di cibo**, senza per questo essere bulimia, come forma di **consolazione**, per riempire un vuoto o un momento di tristezza. Quest'ultimo fenomeno – allerta Lucattini – si sta osservando anche nei bambini e questo è pericoloso perché si rischia una carenza di principi nutritivi fondamentali con **deperimento** o al contrario a un **eccessivo aumento di peso**».

Come superare questi disturbi di ansia e di sindromi ansioso-depressive?

«Io consiglio una psicoterapia cosiddetta focale – spiega Lucattini – ovvero una psicoterapia analitica breve, in 12 incontri, in cui si lavora sul problema specifico», in questo caso quello provocato dal coronavirus e le sue restrizioni, lockdown in testa. «Ma ritengo fondamentale e molto utile combinare le diverse terapie: la **psicoterapia** (che comunque ha tempi lunghi di risposta), farmaci tradizionali (necessari in alcuni casi) e, in combinazione o meno, fitoterapici, integratori nutraceutici, alcune discipline fisiche 'dolci' che hanno un ottimo effetto sul tono dell'umore (dal yoga al pilates, al Tai Chi), e l'omeopatia».

«L'**omeopatia** – spiega la psichiatra – ha un valore aggiunto perché va ad agire non direttamente sui sintomi, ma permette un'azione sul **sistema immunitario**, sulla risposta dell'organismo, e in alcuni casi funziona come coadiuvante, avendo un'interazione positiva con i farmaci tradizionali, senza interferire farmacologicamente, favorendo una guarigione più rapida e duratura. Bisogna anche considerare – sottolinea Lucattini – che molti disturbi, come quelli che abbiamo descritto, vanno ad abbassare molto le difese immunitarie perché agiscono sul cortisolo, quindi aiutare il sistema immunitario del paziente con le medicine non convenzionali li aiuta molto».

E ancora: «Poiché il trattamento dei disturbi psicologici è estremamente personalizzato, basti pensare alla **psicoterapia**, alla **psicoanalisi** o ai **farmaci** – prosegue – l'omeopatia si inserisce naturalmente in questo tipo di trattamenti proprio perché altamente personalizzata. Dunque va a integrare la cura, e in certi casi anche la prevenzione delle ricadute, in modo del tutto naturale e scientificamente documentato».

Vai all'articolo:

https://www.laeggepertutti.it/412601_coronavirus-cosa-si-nasconde-dietro-limprudenza-degli-italiani