

Coronavirus, l'allarme della psichiatra: «Chi viola ogni regola rischiando il contagio è affetto da un disturbo»



Sono molti, migliaia, **gli italiani** che "sfidano" il **coronavirus** con comportamenti irresponsabili, violando ogni regola ed evitando qualsiasi **precauzione anti-contagio Covid**: niente **mascherina**, **feste in casa ed happy hour**, **movida e contatti sociali**, **come se i rischi non esistessero**. E tutto questo «non avviene per semplice imprudenza o ignoranza, ma è legato a un disturbo cosiddetto da **ansia depressiva reattiva**: una 'risposta' alla paura che porta un'inversione del tono dell'umore, che si alza troppo, fino a negare la realtà».

LEGGI ANCHE: Zaia e il focolaio Covid a Vicenza: «Morto paziente 0 serbo, segnaliamo a Procura l'imprenditore che ha diffuso il contagio»

Con tutto ciò che ne consegue in termini di rischio di contagi. A lanciare l'allarme sull'ennesimo strascico psicologico causato dal coronavirus e le sue restrizioni, nella fase 3, è **Adelia Lucattini**, psichiatra, psicoanalista ed esperta in omeopatia e medicine non convenzionali, che suggerisce delle 'terapie integrate' ad hoc per superare questo e altri disturbi **'Covid-indotti'**.

«Le prime riaperture della fase 2 - spiega Lucattini all'Adnkronos Salute - hanno causato una serie di disturbi da 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». Ora, nella fase 3, a farla da padrona è dunque **l'ansia depressiva reattiva** che sta colpendo migliaia di persone in due modi: «C'è chi è totalmente inibito dalla paura del contagio, quindi prende precauzioni eccessive, dalla mascherina fissa all'evitare contatti con le persone - riferisce la psichiatra - e chi al contrario 'sfida il virus', negando la realtà e soprattutto sottovalutando i rischi per se stesso per gli altri».

I più colpiti da quest'ansia depressivo-reattiva sono i giovani in due fasce di età: sotto i 18 anni e tra 26 e 37 anni. Per fortuna questo non vale per milioni di persone altrimenti sarebbe un disastro - riflette l'esperta - ma per migliaia di giovani che però rischiano di contagiare amici e familiari».

A questo disturbo però se ne aggiungono altri, 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 privazione di sonno causa di per sé sintomi depressivi su base organica».

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».

E ancora: **la fase 3**, che si affaccia sull'estate, «porta con sé anche una certa malinconia, perché è sotto gli occhi di tutti che le vacanze non saranno sicuramente come quelle degli anni precedenti. I ragazzi ad esempio - osserva l'esperta - hanno chiuso l'anno scolastico e fatto gli esami in modo diverso, costretti a saltare quei rituali con gli amici, la cena di fine anno o il viaggio della maturità, e comunque a fare vacanze diverse. Questo vale anche per gli adulti, molti dei quali non si sono neanche organizzati le ferie. Sull'estate infatti ognuno investe tante aspettative, mentre quest'anno rischia di essere un periodo che tutti temono passi inosservato, come è successo per lo scorso inverno che è stato una specie di blackout, qualcosa sicuramente da non ricordare. Sarebbe invece importante - sottolinea Lucattini - pensare che è solo un periodo transitorio destinato a finire, e che la prossima estate non sarà così. Se siamo convinti di questo possiamo goderci il presente, altrimenti ci facciamo prendere dal panico e siamo preda di fantasie negative incontrollabili».

Quali sono dunque **i rimedi per superare questi disturbi di ansia e di sindromi ansioso-depressive**? «Io consiglio un'apsicoterapia 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), i 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 (dallo 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 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».

«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».

«Per me - aggiunge la psichiatra - non esiste una contrapposizione, la medicina è unica, e usare tutti gli strumenti che abbiamo a disposizione per aiutare il paziente a stare meglio, guarire prima e attingere alle proprie risorse, credo sia deontologicamente corretto. Sono **strumenti terapeutici** in più per il medico, ma ovviamente - avverte - bisogna saperli utilizzare. Il valore di questa integrazione è quello di mettere le persone in condizione di comprendere le cause del disturbo attraverso la psicoterapia, avere un aiuto farmacologico tradizionale, quando necessario, ma anche avere un'azione diretta sull'organismo che potenzi le risorse interne, ovvero le capacità del sistema immunitario e le capacità reattive».

«Per questo - conclude - una medicina integrata è necessaria in un momento in cui affrontiamo una situazione assolutamente straordinaria, che non si era mai vista prima e i cui sintomi hanno caratteristiche particolari. Dobbiamo insomma usare tutte le armi in nostro possesso per aiutare le persone a ritrovare la serenità e il benessere».

Vai all'articolo:

https://www.corriereadriatico.it/AMP/attualita/coronavirus_psichiatra_disturbo_ansia_depressione_reattiva_chi_viola_regole_sicurezza_ultime_notizie_oggi-5327043.html