

Depressione e ansia da Covid-19

Dr. Adelia Lucattini

I **dati europei** dicono che il 14% della popolazione è attualmente affetta da disturbi depressivi. Secondo tali calcoli, ad esempio in **Gran Bretagna**, gli effetti della depressione costerebbero allo Stato circa 12 miliardi di sterline l'anno.

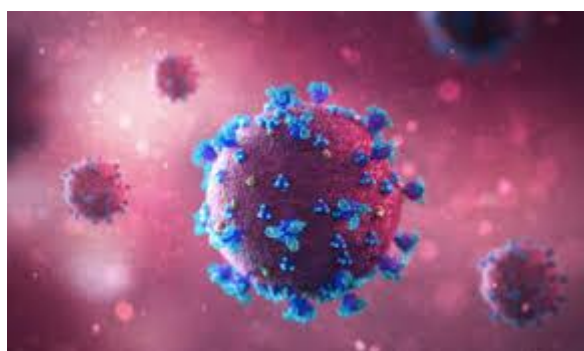
In **Italia** il dato si aggira intorno all'11%, nel **Lazio** il 17%, con una maggiore frequenza al Nord e una minore incidenza al Sud, per fattori sociali, genetici, climatici e ambientali.



Rapporto tra aumento della depressione e la pandemia da Covid-19

Lo studio coordinato dal Dipartimento di Salute Mentale dell'Università della Campania "Luigi Vanvitelli" insieme all'ISS su un campione di **20.720 partecipanti**, ha evidenziato che durante il *lockdown* sono aumentati i livelli di ansia, depressione e sintomi legati allo stress, soprattutto nelle donne.

Il lockdown è stato un fattore significativo nel peggioramento dei sintomi ansioso-depressivi.



Secondo la ricerca condotta dall'**Istituto Superiore di Sanità**

"gli ultimi mesi hanno comportato molte sfide, in particolare per gli operatori sanitari, gli studenti, i familiari dei pazienti affetti da Covid-19, le persone affette da disturbi mentali e più in generale le persone che versano in condizioni socioeconomiche svantaggiate e i lavoratori i cui mezzi di sussistenza sono stati minacciati.

L'impatto economico sostanziale della pandemia può infatti ostacolare oltre che i progressi verso la crescita economica anche quelli verso l'inclusione sociale e il benessere mentale.

Numerosi studi mostrano che la perdita di produttività lavorativa è tra i principali determinanti della cattiva salute mentale" (ISS).

I numeri sulla depressione nel 2020

L'**Organizzazione Mondiale della Sanità** ha dichiarato che nel 2020 la depressione sarà il disturbo mentale più diffuso al mondo e la seconda malattia più frequente dopo le malattie cardiovascolari.

Già negli ultimi 3- 4 anni si è registrato un notevole aumento di casi di malattie mentali in generale. L'intensità e la gravità di queste malattie è invariata, quello che è cambiato è il numero di persone colpite e che soffrono a causa di esse.

I numeri sono molto significativi: **più della metà delle forme depressive viene avvertita già all'età di 14 anni** ma purtroppo la metà delle nazioni del mondo hanno un solo psichiatra infantile per ogni due milioni circa di abitanti.

Depressione maggiore e depressione reattiva

Esistono diversi tipi di depressione che dall'Organizzazione Mondiale della Sanità sono suddivisi in due grandi categorie:

- **depressioni maggiori** (psicotiche) più rare e ben curabili con farmaci e psicoterapia, e
- **depressioni reattive** (dette anche nevrotiche o minori) che invece sono molto diffuse e riguardano un maggior numero di persone.

Depressione e età d'insorgenza in tempi di Covid-19

La depressione si manifesta in tutte le età della vita e anche questo momento non fa eccezione. Bambini, adolescenti, adulti e anziani, per motivi diversi, possono soffrirne.

Inoltre **la pandemia da Covid-19 non risparmia nessuno**, adulti e anziani che si ammalano anche di forme gravi o mortali, giovani che si ammalano in modo meno grave ma che hanno comunque molti disturbi e i bambini che di solito non si ammalano in modo serio, tranne poche eccezioni, ma che sono molto preoccupati e impauriti per la salute dei loro genitori, dei fratelli più grandi e che temono di perdere i nonni.



I bambini sentono, ascoltano, capiscono e percepiscono emotivamente lo stato d'animo di chi li circonda, hanno dei veri e propri "radar emotivi" che li tengono anche inconsciamente,

continuamente in contatto profondo con chi li circonda da cui dipendo e a cui vogliono bene. I bambini hanno le loro buone ragioni per essere preoccupati e molto bisogno di essere tranquillizzati e rassicurati.

Per non parlare delle depressioni da lutto in coloro che hanno perduto persone care, familiari, parenti e amici.

Quello che accomuna tutti, in ogni età della vita è che, **una volta riconosciuta e curata, ogni forma depressiva può regredire, andare “in remissione” o guarire.**

Sono note anche forme di depressione ad andamento prolungato in concomitanza con malattie fisiche (ipertensione, malattie cardiache, polmonari o reumatiche) o “ricorrenti” che si ripresentano cioè al cambio di stagione, in presenza di lutti o separazioni, traslochi, cambiamenti di città, etc., e in concomitanza di malattie fisiche.

Come intervenire in caso di depressione e ansia da Covid-19

Le cose importanti sono almeno due:

1. **chiedere aiuto senza timore o vergogna**
2. **individuare le cause**

È fondamentale lavorare sulle cause che l’hanno prodotta e in caso di disturbi gravi o con familiarità, rari ma esistono, aver fatto un’analisi aiuta a riconoscere i sintomi appena si presentano, a consultare il proprio analista o psichiatra, a riprendere una “tranche” (un breve periodo) di analisi per affrontare il problema del momento e modificare o assumere di nuovo per un periodo la terapia farmacologica.

È il modo migliore per prevenire ricadute, tutelare la propria salute e il proprio benessere, e prendersi cura di se stessi.

AUTORE



Dr. Adelia Lucattini Psichiatra, Neurologo, Psicoterapeuta

Laureata in Medicina e Chirurgia nel 1988 presso Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. Iscritta all'Ordine dei Medici di Roma tesserino n° 59819.

Vai all'articolo:

<https://www.medicitalia.it/blog/psichiatria/8635-depressione-e-ansia-da-covid-19.html>