



AUMENTERANNO I CASI DI ANSIA E DEPRESSIONE COME AFFRONTARE LA PAURA DEL VIRUS

la psichiatra Adelia Lucattini spiega le conseguenze del post covid-19: depressione e crisi ansiose si manifesteranno alla fine del "lockdown", per molti sarà difficile ritornare alla vita di prima

Marialuisa Roscino

**AUMENTERANNO I CASI DI ANSIA E DEPRESSIONE
COME AFFRONTARE LA PAURA DEL VIRUS E L'ANGOSCIA DA "SEQUESTRO"**

La psichiatra e psicoanalista Adelia Lucattini ci spiega quali problemi emergeranno con il ritorno alla normalità.

“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 (SPI) e International Psychoanalytical Association (IPA) che fa il punto sui problemi emotivi e psicologici scaturiti dalla pandemia da Covid-19.

“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 Lucattini -. Queste angosce profonde, spesso inconsce, possono portare, da un lato, all’auto-isolamento sociale pur potendo uscire di casa, dall’altro all’aggressività anche verbale 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”.

Ci sono poi individui che, sottolinea l’esperta, “soffrono molto l’obbligo di dover restare a casa e vivono questa restrizione come una ‘reclusione’: questi possono sviluppare delle ‘angosce da sequestro’ ossia la sensazione di essere rapiti o incarcerati, accompagnata da sogni traumatici; potrebbero avere 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 anche molto articolate e argomentate, difficili da elaborare e da riconnettere alla realtà”.

Inoltre, avverte Lucattini, “pochi di noi immaginano che la tanto desiderata fine del lockdown e la ripresa delle attività sarà un duro colpo: per molto tempo non potremo tornare alla vita di prima, avere rapporti sociali, incontrare familiari e amici, viaggiare e su tutto questo graverà l’ansia inespresa accumulata nel periodo di quarantena”. “C’è il rischio che molti debbano fare i conti con la perdita del lavoro, la cassa integrazione e la minore disponibilità di denaro – spiega ancora la psichiatra -. In più, un fatto pratico: ci dovremo abituare a indossare mascherine e guanti anche per 6-8 ore al giorno, che provocano sudorazione e per esempio possono dare molto fastidio a chi porta gli occhiali, perché fanno appannare le lenti”. Questi dispositivi, poi “con un uso prolungato portano ad affanno e vertigini e peraltro tutto ciò accadrà nella stagione estiva, quando farà più caldo, per questo raccomanderei alle famiglie di cercare di abituarsi per tempo e soprattutto preparare i propri figli”.

“Ansia, stress, nervosismo, insofferenza, tristezza, frustrazione e depressione possono ripercuotersi sul lavoro, sui rapporti sociali e familiari, peggiorando sensibilmente la qualità della vita – precisa Lucattini -: affrontare questo tipo di problemi da soli può mandare ‘in tilt’ chiunque, non solo i soggetti più fragili, quindi chiedere aiuto subito, rivolgendosi per esempio ai centri di ascolto gratuiti come quelli della Società Psicoanalitica Italiana, è un modo per iniziare a stare

meglio e prevenire i disturbi emotivi e psicologici che possono presentarsi al momento della ripresa”.

Vai all'articolo:

<https://corpoesalute.net/aumenteranno-i-casi-di-ansia-e-depressione-come-affrontare-la-paura-del-virus/>