

Coronavirus, ansia e insonnia: i danni da isolamento

Gli psichiatri studiano gli effetti del lockdown: "Aumento esponenziale di disturbi post traumatici"

di VIVIANA PONCHIA

Roma, 16 aprile 2020 - «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 psicologi** 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 sulla rivista di preprint MedArXive 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. 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 ammise 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 dell'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.

Vai all'articolo:

<https://www.quotidiano.net/cronaca/coronavirus-ansia-insonnia-1.5110094>