a Pandemia da Coronavirus aumenta i disturbi mentali! Cosa ci possiamo attendere? Prima Par

Data 26 aprile 2020
Categoria psichiatria_psicologia

Breve guida per medici ed operatori socio-sanitari

Un recente articolo del New England Journal of Medicine richiama la attenzione del mondo medico sulle conseguenze psicopatologiche della epidemia da coronavirus non solo in merito ad un inevitabile aumento dei disturbi d'ansia, depressivi, fobico ossessivi, ma anche e soprattutto su un aumento di vari tipi di scompenso psichico anche tra soggetti "sani" ed in particolare un probabile aumento di scompensi psicotici e forse suicidi(1).

La letteratura medica internazionale dedica giustamente grandissima attenzione agli aspetti medico-biologici della pandemia, ma non ha fino ad ora ha prestato una adeguata attenzione alle prevedibili gravi conseguenze psico-sociali. Recentemente in Italia Rodolfo Rossi e colleghi hanno effettuato il primo studio in Europa sulle conseguenze psicopatologiche della epidemia elaborando i dati raccolti mediante un questionario compilato via web da oltre 18000 persone(2). Le conclusioni dello studio sono che la pandemia da coronavirus e le correlate rigide misure restrittive hanno favorito l'insorgere di nuovi disturbi psichici anche in soggetti che in precedenza non avevano mai presentato sintomi psichici clinicamente rilevanti(2).

I ricercatori hanno riscontrato sintomi indicativi di "Disturbo post-traumatico da stress", "Depressione", "Ansia", insonnia, e disturbi di adattamento di vario genere. Lo studio presenta sicuramente un bias di selezione in quanto effettuato mediante il web su persone che accettavano di rispondere al questionario di valutazione dei sintomi.

Tuttavia, esso fornisce dati coerenti con le nostre conoscenze sugli eventi stressanti e conferma per molti aspetti quanto rilevato in Cina in un analogo studio su più di 52000 persone(3).

Possiamo quindi concludere che la pandemia avrà inevitabili conseguenze oltre che sul nostro fisico anche sulla nostra psiche: tuttavia mentre per i nostri problemi fisici possiamo contare su una assistenza di buon livello qualitativo e quantitativo (quanto meno rispetto a larga parte dei paesi del mondo), per la nostra psiche così duramente provata disponiamo di risorse di ottimo livello qualitativo, ma quantitativamente da sempre insufficienti.

In un contesto così particolare e difficile riteniamo possa essere utile fornire alcune semplici ma importanti indicazioni che riprendiamo dal prezioso patrimonio di conoscenze della psicologia clinica e delle neuroscienze cognitive.

Meccanismi di difesa Psicologici contro la Pandemia

La nostra psiche a molteplici meccanismi di difesa, gran parte dei quali comuni a tutti gli uomini di ogni razza e cultura, altri caratteristici di alcune culture, altri ancora peculiari di soggetti con particolari configurazioni psichiche(4,5).

Inoltre i meccanismi di difesa possono variare a seconda delle circostanze: è ben diverso difendersi da un collega invadente o difendersi invece da un nemico invisibile, perfido, infido, spietato e, nella nostra fantasia, anche immortale.

Quelli che andiamo illustrando sono dunque i meccanismi di difesa che possono venire usati dalla maggior parte delle persone nel mondo di cultura "occidentale" nel particolare momento che stiamo vivendo.

1) Negazione -Minimizzazione

È stato ed è tutt'ora il meccanismo più usato al mondo, specie nella prima fase della pandemia: è un meccanismo istintivo e naturale ma poco intelligente e pericoloso. Allo scoppio dell'epidemia, larga parte del mondo occidentale, compresi capi di stato e dirigenti dell'OMS, che godevano di informazioni precise ed affidabili, hanno fortemente sottovalutato l'impatto della epidemia , arrendendosi solo di fronte alla drammatica, prevedibile realtà verso la quale non si erano adeguatamente preparati…

Le conseguenze le sta pagando il mondo intero !

2)Proiezione-Svalutazione

È un meccanismo di difesa di seconda linea, che viene utilizzato quando la realtà ci costringe ad abbandonare la negazione in quanto inadeguata ad affrontare i problemi che ci si parano di fronte. Con questo meccanismo si proiettano negli altri le colpe e le responsabilità di tutto ciò che avviene, si recrimina contro gli altri ed in particolare contro i "diversi" che vengono colpevolizzati, svalutati e ricoperti di tutte le nostre fantasie negative.

3) Idealizzazione- Onnipotenza

Quando i dati della realtà mettono in crisi anche i nostri meccanismi di proiezione e svalutazione, la nostra psiche è pronta difendersi idealizzando sempre di più gli aspetti positivi ed i punti di forza nostri e delle entità in cui ci identifichiamo (gruppo, famiglia,categoria professionale, partiti).

Alla idealizzazione ottimistica si accompagna a volte la fantasia di onnipotenza, che è un comune denominatore di leader passati e presenti, che sono in grado di far sognare moltitudini di ammiratori,salvo poi guidarli in avventure spesso insensate e pericolose.

Il sentimento di forza e talora di onnipotenza è un sentimento quanto mai gradevole per tutti, ma purtroppo è una pura illusione, in quanto migliaia di anni di storia dell'uomo dimostrano che solo con un esame sofferto ma lucido della realtà e con la consapevolezza dei nostri limiti possiamo faticosamente superare anche le più gravi difficoltà .

In effetti la nostra psiche per fortuna dispone anche di altri meccanismi di difesa. meno istintivi meno esaltanti, più faticosi, ma molto più efficaci.

4) La Sublimazione e l' Altruismo

La sublimazione e l'altruismo iniziano con la presa d'atto della difficoltà della situazione e dei nostri limiti: questa presa di coscienza è sempre dolorosa e può suscitare un senso di smarrimento, ma ci spinge a "rimboccarci le maniche" ed a ricercare soluzioni realistiche e finalmente efficaci.
Il punto di partenza è la acquisizione della consapevolezza che le grandi difficoltà si possono superare collaborando con altre persone in difficoltà: è una sorta di altruismo interessato che tuttavia è la migliore risposta che la comunità può esprimere nelle situazioni di gravi crisi.
I nostri problemi così come quelli dell'intera società potranno avere una accettabile e talora felice soluzione solo risolvendo problemi più ampi e complessi per i quali sono necessari grandi risorse e grandi energie, che potranno svilupparsi con una ampia solidarietà inter-umana.
L'altruismo, anche se in parte interessato, e la cooperazione sociale, sono il punto di unione della psicologia e della sociologia con l'etica e con la religione. Guarire noi stessi per guarire gli altri ma anche tutelare gli altri per tutelare noi stessi.
Migliaia di anni di civiltà ci hanno insegnato anzitutto questo.

Segue nella seconda parte

Riccardo De Gobbi e Giampaolo Collecchia

Bibliografia

1) Betty Pfefferbaum, Carol S. North: Mental Health and the Covid-19 Pandemic NEJM April 13, 2020, DOI: 10.1056/NEJMp2008017

2) Rodolfo Rossi, Valentina Soci et Al.: COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. An N=18147 web-based survey https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.04.09.20057802v1

3) Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., and Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress 332 among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. Gen. Psychiatry 333 33, 19–21.doi:10.1136/gpsych-2020-100213.

4) V.Lingiardi, F. Madeddu: I meccanismi di difesa Raffaello Cortina ed. Milano 1998

5) Jean Bergeret: La personalità normale e patologica Raffaello Cortina ed. Milano 1994