La Pandemia da Coronavirus aumenta i disturbi mentali!

Data 03 maggio 2020
Categoria psichiatria_psicologia

Cosa ci possiamo attendere?... Seconda Parte

In questa seconda parte tratteremo delle prevedibili conseguenze della pandemia sulla nostra psiche cercando, sulla base delle conoscenze fino ad ora acquisite, di descriverne gli aspetti più critici e preoccupanti, ma anche di valorizzare le importanti risorse a nostra disposizione.

Due dati essenziali per prevedere le conseguenze psicologiche e psichiatriche di un evento stressante sono la sua durata e la sua intensità: un evento intenso ma di breve durata può essere superato senza gravi conseguenze mediante i meccanismi psicologici della “rimozione” e della “formazione reattiva”(1). (L'evento ci ha fatto molto soffrire ma riteniamo che sia passato e non si presenti più: quindi dimentichiamo e reagiamo …)

Nel caso della attuale pandemia purtroppo è rilevante sia la componente intensità (quantomeno nelle “zone rosse”), che la componente durata.
Il protrarsi nel tempo della pandemia,senza dubbio parecchi mesi, forse anni, con gravi ripercussioni economico-sociali non solo renderà inefficaci i meccanismi di difesa individuali che agiscono negli stati di stress acuti (rimozione e formazioni reattive), ma favorirà il consolidarsi di reazioni psicologiche di tipo depressivo con la adozione di modelli di pensiero rigidi o talora infantili,con isolamento della dalla realtà, perdite di interesse verso molte delle attività in precedenza svolte, rifugio in realtà immaginarie od illusorie, in particolare nel web.

Gli esperti hanno già segnalato un aumento dei vari tipi di disturbi d'ansia ed in particolare degli attacchi di panico, di fobie e di ossessioni (2,3); sembra inevitabile nel medio periodo un considerevole aumento dei disturbi depressivi legati alle gravi conseguenze socio-economiche della pandemia, e probabilmente anche un aumento o comunque un peggioramento nell'ambito delle psicosi, specie di tipo paranoide.

La psicologia e la psichiatria delle emergenze hanno considerevolmente ampliato le proprie conoscenze negli ultimi anni (4,5,6): da queste discipline riprendiamo alcune importanti conoscenze rinviando per approfondimenti alla vasta letteratura sul tema.

Il preoccupante fenomeno della Learned Helplessness, ovvero della impotenza appresa.
Negli anni 70 Martin Seligman, che avrebbe successivamente sviluppato la famosa “psicologia dell'ottimismo”, descrisse uno stato d'animo simile alla depressione ma per alcuni aspetti più complesso : uno stato d'animo di profonda patologica rassegnazione priva di qualsiasi speranza, che si sviluppava in individui sottoposti a stress prolungati nel corso dei quali ogni loro reazione era stata vana o addirittura dannosa.
La impotenza appresa porta ad una ostinata chiusura in se stessi, con rinuncia ai contatti sociali, isolamento e talora creazione di pericolose fantasie consolatorie. La “helplessness” può essere prevenuta intervenendo tempestivamente con le tecniche della “speranza appresa”, che ripercorrendo all’indietro il percorso della rassegnazione patologica potenzierà la resilienza dell'individuo.

La Resilienza
Per resilienza si intende “la capacità di reagire a traumi e difficoltà, recuperando l’equilibrio psicologico attraverso la mobilitazione delle risorse interiori e la riorganizzazione in chiave positiva della struttura della personalità.”(8)
Si tratta dunque di una attitudine che in alcuni soggetti è forse in parte ereditata epigeneticamente, ma che è sempre rinforzata da una provvida educazione nei primi anni di vita; può anche essere appresa,specie se si è psicologicamente giovani, di carattere aperto e disposti al cambiamento. Per esprimere a pieno la propria resilienza, oltre a modelli e stimoli positivi individuali, sono indispensabili tuttavia buone relazioni sociali, senso di coesione con la comunità, condivisione di emozioni, di sentimenti, di valori e di obiettivi.
Un piano psico- socio- assistenziale sarà dunque cruciale per tutte le nazioni che vorranno programmare un intervento di sostegno e valorizzazione delle proprie risorse umane rivolto a tutti i soggetti duramente e lungamente provati dalla pandemia.

Conclusioni
La pandemia da coronavirus è la più grave catastrofe socio-sanitaria dal 1918, quando nel corso della pandemia influenzale H1N1vi furono almeno 50 milioni di decessi nel mondo su una popolazione di 2 miliardi.
Le tragiche ed agghiaccianti immagini di migliaia di bare calate in fosse comuni o allineate per la cremazione hanno commosso miliardi di persone di ogni razza e cultura, suscitando un diffuso sentimento di solidarietà e partecipazione che potrebbe essere l'unico elemento positivo in questa catastrofe socio-sanitaria.
I problemi strettamente medici nei paesi più avanzati sono, almeno in parte, sotto controllo. Preoccupano invece i problemi socio-sanitari che anche nei paesi avanzati saranno senza dubbio seri e pesanti e si protrarranno verosimilmente a lungo: ci attende un periodo molto difficile per l'intera umanità ed in particolare per i paesi più poveri,

ora praticamente abbandonati a sé stessi.
La reazione spontanea di milioni di persone di ogni religione e razza è ispirata alla pace, alla solidarietà ed alla cooperazione.
Solidarietà e cooperazione potranno ridurre le tragedie spaventose dei paesi più poveri e potranno anche contenere le preoccupanti conseguenze psico-socio-economiche che si manifesteranno anche nei paesi più ricchi.
L'impegno di milioni di uomini in tutto il globo ci rende ottimisti, ma la ottusità e l'egoismo di poche centinaia di potenti leader politici ed economici ci preoccupano fortemente …
Speriamo che una volta tanto il diffuso condiviso sentimento della gente semplice prevalga sulle ambizioni delle solite colpevoliminoranze.

Riccardo De Gobbi e Giampaolo Collecchia

Bibliografia

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

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
www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.04.09.20057802v1

3)Comment: Pitfalls of judgment during the COVID-19 pandemic www.thelancet.com/public-health Published online April 23, 2020 https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30096-7

4) Kapaln & Sadock'S: Sinossi di Psichiatria Scienze del comportamento Psicologia Clinica Piccin Ed. Padova 2018

5) Fabio Sbattella : Manuale di psicologia dell'emergenza Franco Angeli ed. Milano 2009

6) Jessica L. Hamblen, Laura Giusti: La sofferenza psicologica da disastri naturali e traumi importanti. Trattamento cognitivo-comportamentale. Manuale per gli operatori Il Pensiero Scientifico ed. Roma 2018

7) Martin Seligman: Helplessness On Depression, Development, and Death Freeman Ed. San Francisco 1975

8)http://www.treccani.it/enciclopedia/resilienza/