

ConoScienza

CoVID-19

come prevenire e gestire i danni psicologici

A distanza di più di un anno dall'inizio di questa pandemia, ci stiamo accorgendo che l'infezione e le misure che abbiamo preso per contenerla non hanno minacciato gravemente solo la nostra salute fisica, ma anche quella mentale.

La continua, insistente e drammatica informazione trasmessa dai media ha causato un panico generalizzato, anche se dobbiamo ammettere che questa infezione pandemica non è certamente acqua fresca! Sappiamo che le caratteristiche cliniche del CoVID-19 vanno dallo stato asintomatico alla sindrome da distress respiratorio acuto grave fino alla disfunzione multiorgano. In alcuni soggetti, che non hanno provveduto per tempo ad alcuna prevenzione e rinforzo immunitario e che non sono stati curati tempestivamente in caso dei primi sintomi virali, la patologia può diventare anche così grave da diventare letale.

Un danno pandemico a 360 gradi

Misure di prevenzione della pandemia estremamente rigorose (lockdown), la chiusura obbligatoria delle scuole, l'isolamento forzato, il blocco delle attività sportive (che rappresentano uno sfogo compensatorio per molti giovani e adulti) e la sospensione di

tante produzioni e attività commerciali non essenziali hanno gravemente pregiudicato la vita quotidiana delle persone, la loro attività lavorativa e il loro futuro economico. Questa situazione ha "stressato" e indebolito psicologicamente moltissimi soggetti aggravando problemi preesistenti e slatentizzando fragilità mentali che fino a quel momento non si erano evidenziate.

Un ulteriore approfondimento specifico dovrebbe essere fatto anche sugli effetti psicologici che la pandemia ha causato tra i bambini di età scolare e tra gli adolescenti. Infatti, essi sono stati profondamente influenzati dalla chiusura prolungata delle scuole, dalla didattica online a distanza, dall'allontanamento dagli amici, dall'isolamento forzato, dalla perdita della compensazione offerta dall'attività sportiva, dall'esacerbazione di eventuali conflitti intra-familiari, ecc.

Inoltre, è evidente che un aggravamento dei comportamenti infantili/adolescenziali si ripercuote sempre in modo intenso sui genitori e su tutto il nucleo familiare, aggravando ed esasperando ulteriormente le problematiche personali, familiari, lavorative e spesso economiche degli stessi genitori.

Danni psicologici indotti dalle pandemie del passato

Le pandemie e le epidemie hanno sempre fatto parte della nostra storia umana. Negli ultimi 100 anni abbiamo avuto molte esperienze in questo senso con gravità ed estensione variabili:

- l'influenza spagnola (1918-1920),
- l'influenza asiatica (1956-1957),
- la sindrome respiratoria acuta grave (SARS: 2002-2003),
- l'influenza "suina" (2009),
- l'ebola (2013-2014),
- ma anche l'HIV, che però in questi ultimi anni sta passando lentamente in secondo-terzo piano, nonostante non sia stata debellata.

Le reazioni psicologiche alle pandemie includono comportamenti disadattivi, stress emotivo e risposte difensive come ansia, paura, frustrazione, solitudine, rabbia, noia, depressione, somatizzazioni di vario tipo, comportamenti di evitamento e in casi estremi anche lesioni autoinflitte con casi limite che arrivano al suicidio.

Queste reazioni sono fortemente aggravate dalle interminabili notizie diffuse continuamente da tutti i media e che possono causare un'ulteriore progressione verso i disturbi fisici e mentali.

Inoltre, quando la paura è intensa e prolungata può lasciare conseguenze per moltissimo tempo anche dopo che l'emergenza e il pericolo sono passati. Sappiamo ad esempio che i pazienti che nel 2002-2003 si erano ammalati di SARS e che l'hanno superata, hanno avuto livelli di stress più elevati durante l'epidemia rispetto ai soggetti di controllo e un anno dopo non solo avevano ancora elevati livelli di stress, ma anche elevati livelli di depressione, ansia e sintomi da stress post-traumatico e una discreta prevalenza di patologie psichiatriche.

*Sapere
cosa fare
aiuta le persone
a sentirsi più sicure
e rafforza
la convinzione
di poter adottare
misure significative
per proteggersi*



Danni psicologici della quarantena e da isolamento forzato

Prima di tutto va ricordato che la quarantena e l'isolamento sono importanti misure di salute pubblica attuate per evitare l'insorgenza di ulteriori casi secondari dovuti a trasmissione di qualsiasi virus pericoloso e anche per evitare di sovraccaricare il sistema ospedaliero.

La quarantena si attua ad una persona sana che è stata esposta ad un caso virale, con l'obiettivo di monitorare i sintomi che presenterà e assicurare l'identificazione precoce dell'eventuale patologia infettiva in modo da poter impostare un precoce adeguato trattamento.

La durata della quarantena non è più rigidamente di 40 giorni ma, anche se la denominazione è rimasta la stessa, corrisponde al periodo massimo di incubazione della patologia.

Per l'infezione da CoVID-19, ad esempio, il periodo di quarantena è di 14 giorni e inizia a decorrere dalla data dell'ultima presunta esposizione o sospetta contaminazione con il virus.

L'isolamento consiste invece nel separare quanto più possibile le persone malate da quelle sane al fine di prevenire la diffusione dell'infezione durante il periodo di trasmissibilità (fino alla risoluzione della sintomatologia e al riscontro di un tampone naso-faringeo chiaramente negativo).

Quindi, la quarantena si applica ad un soggetto che appare sano ma che ha avuto dei contatti sospetti e quindi non si è certi che resterà sano.

L'isolamento, invece, si applica ad un malato per evitare che faccia ammalare altre persone con cui dovesse venire a contatto stretto.

Consigli di carattere generale utili per tutta la popolazione

Durante un'epidemia, adeguate informazioni tempestive e accurate svolgono un ruolo fondamentale nel controllare la diffusione dell'infezione, nel gestire la paura e l'incertezza, ma anche per aumentare le difese immunitarie di ogni singola persona. Sapere cosa fare aiuta le persone a sentirsi più sicure e rafforza la convinzione di poter adottare misure significative per proteggersi.

A tale scopo, le organizzazioni di salute mentale e le istituzioni di salute pubblica hanno diffuso delle linee guida pratiche per la cura della salute mentale allo scopo di prevenire crisi psicologiche o aggravamenti di condizioni psichiatriche già note durante condizioni di rischio epidemico o pandemico. L'American Psychiatric Association (APA), il National Alliance On Mental Illness (NAMI), i Centers for Disease Control and Prevention degli USA (CDC) e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), ad esempio, hanno pubblicato alcune raccomandazioni per i pazienti e per le loro famiglie che devono gestire una pandemia e che riassumo e adatto nelle note seguenti:

- Tieniti informato, ma con distacco: cerca di ottenere informazioni aggiornate sull'epidemia da fonti attendibili, ma con molta moderazione e con un certo distacco, perché guardare o ascoltare costantemente le notizie pandemiche aumenta lo stress e ti condiziona. La lettura sarebbe un mezzo molto più semplice per controllare la quantità e il tipo di informazioni che stai ricevendo.

- Diffondi informazioni di tipo preventivo: la prevenzione è la terapia più efficace e importante perché permette sicuramente, specie se è personalizzata e basata



Un ulteriore approfondimento specifico dovrebbe essere fatto anche sugli effetti psicologici che la pandemia ha causato tra i bambini di età scolare e tra gli adolescenti

su ausili non farmacologici, di rinforzare le nostre difese immunitarie. Ovviamente, sono importanti anche tutti i consigli basati sull'igiene personale e sul distanziamento per ridurre la diffusione della malattia.

- Evita, preveni e impara a gestire le condizioni di stress elevato: è normale vivere con un po' di allarme una pandemia/epidemia infettiva, però devi imparare a riconoscere i segni dello stress normale da quello eccessivo, sia in te stesso sia nei tuoi familiari.

- Coltiva le relazioni familiari e le amicizie cercando, per quanto è possibile, di avere buoni rapporti con tutti e di evitare in questo modo occasioni di tensione e di conflitto interpersonale in casa, al lavoro, tra amici, ecc. In caso di lockdown e impossibilità di avere relazioni dirette in presenza, cerca di mantenere i contatti per telefono o servendoti dei social e in particolare delle videochiamate.

- Attribuisce grande importanza al sonno e ricordati che è fondamentale per il tuo sistema immunitario.

- Dedica un po' di tempo alla lettura e alla meditazione: l'uomo non è solo corpo e la psiche è rinforzata dallo spirito.

Quello che veramente stupisce dopo 18 mesi di pandemia, è che nessuno abbia mai dato consigli di Medicina Preventiva, nonostante la letteratura medica sia piena di studi scientifici che dimostrano l'efficacia immunostimolante e preventiva di tante terapie non farmacologiche.

Consigli in caso di un contatto a rischio di infezione

Oltre ai suddetti consigli generali, nel caso si entri in contatto con qualcuno ammalato di CoViD-19, può essere utile ricordare anche alcune raccomandazioni aggiuntive:

- Potenzia il dosaggio di alcuni integratori nutrizionali, cioè quelli che l'esperienza clinica di base ha dimostrato essere utili per impedire o limitare decisamente un'infezione virale (in particolare le vitamine C e D, lo zinco, la lattoferrina e pochi altri, ma anche una cura omeopatica e molti altri ausili che devono però essere personalizzati).

- Se non ci sono controindicazioni particolari e specialmente se sei in sovrappeso, inizia un digiuno giornaliero periodico: un giorno alla settimana con solo acqua o tisane con l'aggiunta eventualmente di verdure crude e qualche frutto sono molto più importanti di quello che puoi immaginare per ridurre le sostanze tossiche del tuo organismo, per attivare il sistema immunitario e per potenziare la tua volontà e le capacità di autocontrollo.

- Ripristina un corretto stile di vita, correggendo in particolare eventuali abitudini errate per quanto riguarda l'alimentazione, le ore di sonno, un tempo dedicato all'attività fisica e a momenti di rilassamento, ecc.

- Se non lavori, combatti l'ozio, perché è il padre di tutti i vizi e ti porta ad aumentare e a ingigantire i pensieri impigrendoti, mentre l'attività fisica è un ottimo modo per prendersi cura anche di se stessi e migliorare la salute fisica e mentale. La ricerca scientifica suggerisce che quando facciamo un'attività fisica moderata-intensa, il nostro cervello rilascia sostanze chimiche che ci aiutano a gestire meglio lo stress e l'ansia. Inoltre, l'attività fisica scarica la tensione mentale accumulata.

- Fai dei semplici esercizi di respirazione lenta e fonda 1-2 volte al giorno: sono sufficienti 10-15 respirazioni profonde con cicli di inspirio ed espirio di circa 30 secondi cadauna.

- Prenditi dei momenti di pausa o di rilassamento oppure concentrati in qualche distrazione positiva, utile e piacevole.

*Questa situazione
ha "stressato"
e indebolito
psicologicamente
moltissimi soggetti
aggravando
problemi
preesistenti
e slatentizzando
fragilità mentali
che fino
a quel momento
non si erano
evidenziate*

Roberto Gava
www.robortogava.it

- Impegnati a limitare qualche tuo vizio, come il fumo, un uso eccessivo di alcolici, di dolci e/o di caffè.

- Impara a guardare alla vita e a tutte le sue esperienze con ottimismo, perché "il bicchiere mezzo pieno", pur essendo una condizione esattamente uguale a quella del "bicchiere mezzo vuoto", dona un'energia psico-fisica completamente diversa, benefica e sicuramente terapeutica o almeno propedeutica alla guarigione.

- Fai in modo che l'informazione non sia mai fine a se stessa, ma che sia sempre utile per te e ti permetta di crescere in prevenzione, conoscenza e in consapevolezza.

- Non abbatterti mai, perché c'è sempre una soluzione a qualsiasi problema e se momentaneamente non vedi alcuna soluzione concreta, cerca e chiedi aiuto ad altri.

Richiesta di migliori Servizi Pubblici per la popolazione

Abbiamo bisogno che ci vengano offerti servizi di supporto che ci facciano crescere in conoscenza di noi stessi e delle nostre reazioni e che ci permettano di equipaggiarci con tutto quello che serve per rinforzare le nostre debolezze psicologiche (ma anche immunitarie) in modo da saper affrontare positivamente qualsiasi condizione avversa, sia essa solamente personale o di tipo epidemico o pandemico. Questa è la vera Medicina personalizzata, integrata e umanizzata!

Tutti noi possiamo avere qualche reazione emozionale negativa di fronte ad una situazione pericolosa, ma tutti noi abbiamo anche la capacità di reagire e di gestire qualsiasi circostanza difficile e, se qualcuno presenta delle difficoltà particolari, deve sapere che ha il diritto di chiedere e di ricevere aiuto. Questa è la forza di una Comunità solidale fondata sull'amore fraterno.