

## EMERGENZA SANITARIA O PSICOLOGICA?

Le misure adottate dal Governo per arginare l'emergenza coronavirus hanno l'obiettivo di salvaguardare la salute pubblica. Per parlare di salute, occorre partire dalla sua definizione. Per l'OMS la salute è "uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale" e non semplicemente "assenza di malattia", concetto da tempo superato.

In quanto psicologa, sono abituata ad avere in mente l'uomo nella sua globalità e complessità. L'uomo è composto non solo da un corpo fisico, bensì da una mente e da un'anima. Il termine psicoterapia deriva da psychè, termine greco che significa "anima", e therapeia, che significa "cura", la psicoterapia è quindi, letteralmente, "la cura dell'anima".

Quest'articolo vuole essere una sollecitazione alla presa di consapevolezza degli aspetti psicologici che nella gestione dell'emergenza sanitaria sono stati quasi totalmente ignorati, con l'accento posto soltanto sul corpo fisico. In particolare, vorrei stimolare una riflessione sugli effetti collaterali che certe azioni messe in atto per arginare la diffusione del virus, hanno e potranno avere sulla salute mentale individuale e sul benessere della comunità. Pericoli che potrebbero superare di gran lunga quelli del virus, virus per il quale ora si conosce meglio un approccio terapeutico efficace, i cui decessi quotidiani sono inferiori rispetto a quelli per altre patologie. Per approfondimenti si legga "Lettera aperta su contagi e diritti: la misura è colma", firmata da quasi mille medici italiani.

Il lockdown ha già di per sé comportato una serie di conseguenze psicologiche. Il "Comunicato – L'allarme di Psicologi e Psichiatri", firmato da oltre 700 professionisti operanti sul territorio nazionale, ha messo in guardia già ad aprile sui danni psicologici provocati da questa situazione di panico e coercizione. Tale allarme è stato validato da centinaia di studi scientifici nazionali e internazionali. Da una ricerca del Policlinico Gemelli, risulta che l'80 per cento della popolazione ha sviluppato sintomi ansiosi e depressivi, anche gravi.

Conseguenze che presumibilmente non saranno circoscritte alla sola salute mentale, poiché da tempo la psiconeuroendocrinologia ha dimostrato che un vissuto emotivamente stressante stimola la produzione di cortisolo, la cui prolungata iperattivazione contribuisce all'insorgere di patologie somatiche. D'altronde è risaputo ai più che lo stress riduce le difese immunitarie. Una parte di questo stress è stata inevitabile e legata alla situazione contingente, ma, quanto e in che modo i sistemi di informazione hanno contribuito ad amplificare l'onda emotiva anziché limitarsi a fornire misure e indicazioni corrette per limitare il contagio? La comunicazione ufficiale non ha responsabilizzato i cittadini, bensì utilizzato come mezzo di controllo comportamentale la paura. I danni di questo stato di tensione continuo si evidenzieranno realmente solo sul lungo termine. L'ansia generalizzata, infatti, produce effetti che possono evolvere in disturbo post traumatico da stress, sintomi depressivi, burn out, disturbi del sonno, problemi psichiatrici.

Siamo esseri viventi con una natura intrinsecamente relazionale. L'isolamento è da sempre associato a conseguenze sul piano psichico e somatico che comportano una caduta delle possibilità di resilienza e di corretto funzionamento del sistema immunitario.

A seguito delle misure restrittive adottate, si sono e si stanno amplificando problematiche quali: aumento delle violenze domestiche e dell'abuso di sostanze, fallimento nella capacità di regolazione dell'ansia in bambini e adolescenti, aumento nella popolazione generale di stati affettivi negativi, ansia generalizzata, perdita della stabilità progettuale e di opportunità lavorative, fattori che contribuiscono ad un preoccupante aumento del rischio suicidario.

A tali conseguenze, non ancora completamente evidenti sul piano psichico, medico e sociale, si vanno ad aggiungere quelle che potrebbero derivare dalle misure previste per la scuola. La nostra mente si sviluppa solo grazie alle relazioni. Queste, per potersi strutturare ed evolvere, hanno bisogno di una presenza fisica e di poter essere vissute con fiducia, e non con sospetto o paura. Sono le esperienze che il bambino vive e gli stimoli che gli offre l'ambiente a stabilire quali connessioni cerebrali mantenere e quali eliminare, quali si potenzieranno e quali si bloccheranno. Ad esempio, la deprivazione sociale ha un effetto severo sullo sviluppo del linguaggio negli esseri umani. Nonostante l'affinamento evolutivo, l'essere umano conserva più di 200 muscoli "inutili" localizzati nel volto. I muscoli "inutili" in realtà realizzano l'espressione e il suo significato. L'utilizzo di mascherine per tempi protratti in orario scolastico, inficerà la possibilità di una comunicazione spontanea, impedendo al bambino di leggere le emozioni degli altri, proprio nella fase di crescita fondamentale allo sviluppo delle capacità relazionali. Questo non potrà non influire sullo sviluppo delle competenze sociali quali, ad esempio, l'empatia. I bambini, infatti, imparano a riconoscere e regolare le proprie emozioni proprio nelle interazioni con gli altri. Tali competenze, per potersi sviluppare, necessitano della presenza di un adulto responsivo che sia in grado di interpretare i segnali del bambino e di offrirgli aiuto nella modulazione delle emozioni. Nel paradigma dello Still Face, alla madre viene chiesto di assumere un'espressione del viso ferma e neutrale, come quella delle madri depresse, e di restare immobile e in silenzio. In concomitanza all'inespressività del volto materno, il neonato cerca di tranquillizzarsi e di diminuire il disagio provato evitandone il contatto oculare, rivolgendo lo sguardo altrove, assumendo anch'egli una mimica inespressiva, o ricorrendo alla stimolazione di parti del proprio corpo ad es. mettendo le mano in bocca. Tali interazioni, se ripetute nel tempo, sono ricollegabili a conseguenze, potenzialmente anche gravi, sullo sviluppo psichico, come evidenziato dai famosi studi di Bowlby e dei suoi collaboratori sui traumi dell'attaccamento.

Quale sarà il prezzo delle misure adottate? Quale tipo di salute vogliamo garantire alla popolazione e, in particolare, ai bambini?

Dott.ssa Sara Canale Clapetto

## **Bibliografia**

Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche –  
Vand Der Kolk

Psicologia dell'educazione - Adler

La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale – Siegel

Attaccamento e psicopatologia, dalla ricerca al lavoro clinico – Caviglia

Costruzione e cura dei legami affettivi - Bowlby

Patterns of attachment: a psychological study of the Strange Situation - Ainsworth