



## Lo psichiatra

Ansia da Covid  
«L'isolamento  
può aiutarci»

di **Valentina Gheda**  
a pagina 6

**Primo piano** | L'emergenza sanitaria



# L'ESPERTO

La quarantena può provocare stress e depressione  
Sport, social e affetti aiutano a ritrovare l'equilibrio  
Un supporto psicologico anche a medici e infermieri

# Come gestire l'ansia da Covid «L'isolamento ci fa resilienti»



Bisogna imparare ad accettare i momenti difficili. L'isolamento ci consente di cercare e ritrovare il nostro equilibrio.

di **Valentina Gheda**

Il Covid-19 testa la sanità e l'economia del Paese, ma anche la stabilità emotiva degli italiani. Come reagisce il Dipartimento di salute mentale e dipendenze dell'Asst Spedali Civili di Brescia, tra le più colpite della Lombardia, all'emergenza sanitaria in atto? Risponde il direttore Antonio Vita, docente di psichiatria alla facoltà di Medicina della città.

«Sono preservate tutte le attività a favore di pazienti con disturbi psichici o dipendenze, attivi i servizi di ricovero, diagnosi e cura e anche le attività territoriali (Cps) per quelle situazioni che necessitano continuità e monitoraggio della terapia farmacologica. Situazioni come questa determinano l'aumento di preoccupazioni per tutti. Gli effetti sulla psiche dell'emergenza spesso si riscontrano sul medio-lungo periodo. Nell'immediato si registra un aumento di ansia e preoccupazione, ma in seguito si potrebbero verificare sintomi depressivi o disturbo da stress post traumatico. L'attenzione rimane alta e cerchiamo di essere di aiuto: compito dei nostri operatori, oltre a quello di curare, è anche informare e tranquillizzare i pazienti che per effetto dei loro disturbi vivono in modo accentuato paure e ansie».

Fino agli ultimi Dpcm Conte, la maggior parte della popolazione ha fuggito l'idea di attuare cambiamenti nelle proprie abitudini di vita, attuando comportamenti spesso privi di buon senso, pericolosi per sé e per gli altri:

una fuga dalla realtà. «Spesso si tende a non voler ammettere che qualcosa che può mettere a repentaglio le proprie certezze stia accadendo, con comportamenti di negazione, facendo cose che già si sconsigliavano o si iniziava a limitare e proibire. Ora, si è passati a una vera

### Chi è



● Antonio Vita è docente di psichiatria alla facoltà di Medicina di Brescia e direttore del Dipartimento di salute mentale e dipendenze del Civile

● Oltre a seguire i pazienti che hanno bisogno di cure costanti, il dipartimento ha avviato uno sportello di consulenza psicologica per tutti gli operatori



In situazioni simili c'è il rischio di soffrire di Disturbo post traumatico, come nel caso dell'11 settembre in America



limitazione delle possibilità di contatto sociale ed è una situazione nuova, ma anche uno strumento necessario per superare, e farlo nel minor tempo possibile, la fase di difficoltà collettiva, accettandola e facendola propria. Tutte le situazioni che richiedono un adattamento delle proprie abitudini rappresentano una situazione di stress. L'aumento dell'ansia può verificarsi, ma tale situazione offre inaspettatamente anche opportunità. L'isolamento rappresenta un cambiamento, che permette di cercare un equilibrio in noi stessi, tra la parte allarmistica e quella ottimistica, accettando la situazione e contribuendo a risolverla. Il confinamento ci propone una nuova condizione, lontana dai ritmi frenetici, che limitano le occasioni di scambio con i famigliari. Può essere occasione per raccontarsi. Il tempo dilatato offre occasione per giocare con i figli e riordinare le proprie cose. Cerchiamo di creare memorie positive con l'utilizzo favorevole del tempo in termini di relazione e conoscenza reciproca,

rendiamo lo spazio che possiamo vivere ricco e vitale. È un'occasione per riordinare il proprio percorso individuale e familiare, attivando risorse personali che favoriscono la resilienza, cioè la capacità di recupero di fronte a situazioni nuove, difficili e incerte. Bisogna rimanere attivi anche all'interno di uno spazio limitato: con l'attività fisica, preservando ritmi e abitudini, arricchendo lo spazio/tempo con creatività. Ci aiutano i tanti mezzi di comunicazione che abbattano muri fisici e semplificano la relazione con l'esterno, utilizzati anche dai nostri servizi per raggiungere i pazienti».

Il territorio ha risposto con forza all'emergenza sanitaria, attuando iniziative anche dal punto di vista del supporto psicologico. «Come azienda sanitaria sentiamo molto la vicinanza di soggetti che ci aiutano. All'interno dell'ospedale è stato avviato uno sportello di consulenza psicologica, da parte dell'unità di psicologia clinica, a favore di tutti gli operatori sanitari sottoposti ad uno sforzo così elevato. Nel complesso, si sta facendo un lavoro di squadra positivo e si ha la speranza che possa aiutare a superare questa emergenza».

Nella storia, a livello psicopatologico, che reazione è stata riscontrata nel singolo e nella popolazione in seguito ad eventi straordinari che hanno stravolto la normalità della vita di tutti i giorni? «Generalmente una parte della popolazione può andare incontro al Disturbo post traumatico, come nel caso dell'11 settembre negli Usa, o del terremoto che colpì L'Aquila nel 2009. Dove vi sono fenomeni che hanno durata e impatto generale sulla popolazione si riscontra un aumento della sintomatologia di tipo ansioso e depressivo, causati da fattori come l'insicurezza sociale, la caduta delle certezze e della stabilità anche economica».

© RIPRODUZIONE RISERVATA