

AFFRONTARE LA SFIDA DELLA PANDEMIA EMOZIONALE

Occorre riconoscere presto
i disturbi d'ansia e quelli
depressivi, in crescita, alimentati
dalla solitudine e dal senso
d'impotenza che colpiscono
non solo le persone contagiate
dal Coronavirus

di **Claudio Mencacci***

L'attuale pandemia non è rimasta sola, ma ne ha innescate altre, il suo dilagare si è trasformato in un insieme di patologie pandemiche: sanitarie, sociali, economiche, psicologiche e relazionali che hanno in particolare riguardato le fasce di popolazione più deboli. Quando il Covid colpisce soggetti con una malattia non trasmissibile (diabete, cancro, cardiovascolare, salute mentale) su un fondo di disparità sociale ed economica, esso aggrava gli effetti negativi di ogni patologia: il Covid non è dunque una pandemia, ma come dice Richard Horton, direttore della prestigiosa rivista scientifica *The Lancet*, una *sindemia*.

I principali fattori socio ambientali che, in relazione a più malattie, determinano una sindemia sono: la stigmatizzazione, l'emarginazione sociale, la povertà, l'isolamento sociale, l'inquinamento, la cattiva alimentazione.

Tutti fattori che incidono sulla salute mentale e su altre patologie come quelle cardiovascolari, dove si prevede nei prossimi anni, parallelamente a un aumento della depressione fino al 20 per cento, un aumento anche di questi disturbi. E saranno gli uomini che vivono nelle aree urbane ad essere esposti ad un rischio doppio.

Occorre quindi riconoscere precocemente la depressione, il suo peso biologico oltre che affettivo, come fattore di rischio cardiovascolare al pari del fumo, dell'ipertensione, dell'ipercolesterolemia, del sovrappeso e della sedentarietà.

La pandemia emozionale ha preso fin dall'inizio a mordere: ansia, disturbi del sonno, paure, incertezza, rancore, sono emozioni che si alternano e crescono di intensità fino a sfociare in disturbi clinicamente assimilabili ai disturbi post traumatici da stress e alla depressione.

Un circolo vizioso che bidirezionalmente aumenta i rischi sia per i contagiati che per tutti coloro che, sofferenti nell'umore, stentano a trovare soluzioni positive e adatta-



tive, essendo sopraffatti da comportamenti di rinuncia che portano a una condizione di «impotenza appresa» bloccando ogni azione di adattamento e aumentando il sentimento di non controllo sugli eventi quotidiani della propria vita.

Le ferite più profonde portano il nome di solitudine, isolamento sociale, trauma che come un fiume carsico lacerano gli individui esponendoli a una maggiore vulnerabilità e fragilità che facilita l'insorgenza di sintomi depressivi e di decadimento cognitivo.

Soffre il nostro cervello sociale, il vero segreto di noi umani, nella sua capacità di formare un gran numero di relazioni. Le persone sole o che si sentono sole si orientano verso pensieri interiori, sui loro ricordi attivando la memoria autobiografica e si chiudono sempre di più verso stimoli esterni.

Convivremo con questo virus, ma dovremo affrontare l'onda lunga della pandemia emozionale potenziando i servizi di salute mentale, investendo in ricerca, nel riconoscimento precoce delle patologie e indirizzando alle cure più appropriate.

**Direttore Dipartimento Neuroscienze
Asst Fatebenefratelli-Sacco, Milano,
Presidente Società Italiana di Neuropsicofarmacologia*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

