

COVID 19 E SALUTE MENTALE

di Tonino Cantelmi

Mi piace contraddire la retorica (stucchevole) dell'*andrà tutto bene* e quella (ancora più stucchevole) *ne usciremo migliori*. Non è andato tutto bene: abbiamo pagato un prezzo incalcolabile in dolore, vite umane, lutti e relazioni interrotte brutalmente, senza neanche la possibilità di accompagnare le persone negli ultimi istanti o celebrare riti funebri per dare un senso alla perdita. E ancora: se guardiamo ai dati economici paghiamo un prezzo ingente, in termini di povertà e di incremento delle disuguaglianze. Secondo alcuni calcoli, sul piano economico la pandemia farà tornare la povertà e le disuguaglianze a livelli sepolti da decenni. Insomma quell'*andrà tutto bene* è stato un modo per esorcizzare il male, un po' come i canterini del balcone, senza davvero affrontarlo. No, non è andata bene: dare per scontato che *andrà tutto bene* è solo **wishful thinking**, certo non serio senso della realtà. Del resto, come diceva Vaclav Havel, c'è una bella differenza tra speranza e ottimismo. *“La speranza non è la stessa cosa dell'ottimismo. Non si tratta della convinzione che una certa cosa andrà a finire bene, ma della certezza che quella cosa ha un senso, indipendentemente da come andrà a finire”*. Forse qualcuno saprà utilizzare in senso positivo l'esperienza drammatica della pandemia COVID-19, ma questa esperienza renderà altri peggiori e molti ne usciranno più o meno come erano prima. Sciacalli, truffatori ed approfittatori hanno messo in atto i loro piani negativi come sempre e già abbiamo le prime inchieste. E comunque le **macerie emotive** (ho presentato i dati previsti sul disturbo da trauma correlato al COVID-19 sia nella popolazione in generale che in alcune categorie in particolare, vedi <http://www.associazioneitci.it/covid-19-impatto-sulla-salute-mentale-e-supporto-psicosociale/>) richiederanno molti trattamenti psicologici. Ed è su queste macerie emotive che vorrei richiamare l'attenzione. I dati dicono che il disagio emotivo aumenterà nella popolazione generale a causa del trauma del distanziamento e dell'isolamento sociale, considerati traumi dalla potenzialità psicolesiva e capaci di generare forme patologiche di disagio

emotivo nel tempo. Ma tutti gli indicatori suggeriscono che, oltre la popolazione generale, alcune categorie della popolazione soffriranno di più e per più tempo. Infatti gli effetti del trauma psichico possono essere immediati, ma soprattutto possono rivelarsi nel tempo, addirittura negli anni. Sono stati individuati 3 gruppi a maggior rischio per la salute mentale. Il gruppo più a rischio di ansia e depressione post traumatica è costituito dagli eroi dei nostri tempi: **gli operatori sociosanitari**. Alcuni studi suggeriscono che in molte condizioni stressanti, come quelle vissute dagli operatori sociosanitari nei reparti covid-19, fino ad uno su due potrà presentare disagio emotivo post traumatico. Si tratta di medici, infermieri ed altro personale (anche volontari, cappellani ospedalieri, persone di supporto) che hanno vissuto in prima persona il dramma della morte e della malattia COVID19 negli altri e che al tempo stesso hanno subito lo stigma (eroi sì, ma troppo vicini al contagio: in alcuni condomini del nord hanno vietato a medici ed infermieri l'uso dell'ascensore per la paura che fossero untori). A questi elementi emotivi vanno aggiunti altri, come per esempio il superlavoro, lo stress di turni faticosi, le problematiche organizzative. Studi recentissimi hanno rilevato un disagio emotivo negli operatori diffuso, in modo particolare negli infermieri. C'è

poi il gruppo costituito da coloro che hanno vissuto la condizione grave della rianimazione e del rischio di morte: **i sopravvissuti**. Anche questo tipo di esperienza ha un potenziale traumatico imponente e significativo. Non solo hanno rischiato la vita o hanno subito la sedazione e l'intubazione, ma hanno dovuto affrontare il lungo percorso di ripresa, la paura della ricaduta, l'attesa estenuante della negativizzazione del tampone. E infine il gruppo dei **parenti delle vittime**, che non hanno potuto né accompagnare i loro cari negli ultimi istanti, né celebrare i riti funebri con i quali si porta ordine e senso nel caos del dolore emotivo e neanche ricevere il conforto degli amici a causa del distanziamento sociale. Cominciano ad affluire da tutto il mondo i dati sulla salute mentale e il COVID19: si preannuncia un ulteriore fattore di rischio per la salute mentale costituito dalle problematiche socioeconomiche. Insomma ci saranno molte macerie emotive. Per questo ho lanciato l'allarme, raccolto da molti già durante la fase di lockdown, di fornire supporto psicosociale immediato, soprattutto alle categorie più a rischio per la salute mentale. Infatti i dati ci dicono che se l'intervento è immediato i risultati sono migliori e duraturi. L'Istituto che dirigo ha sperimentato la psicoterapia a distanza webmediata e offerto sedute gratuite ai cappellani

ospedalieri impegnati in reparti COVID19 e a medici e infermieri. Come noi tantissimi altri per altre categorie a rischio: debbo dire che moltissime organizzazioni di psicologi e psichiatri hanno accolto questo appello, offrendo specialisti disposti a sostenere attraverso vere e proprie sedute in videochiamata e gratuitamente chi avesse chiesto aiuto. Sono rimasto sorpreso dal numero di professionisti della salute mentale che hanno offerto la loro opera. Al di là delle retoriche stucchevoli, questo dato va segnalato con orgoglio. Tuttavia usciti dalla fase emergenziale, alla spinta generosa dei professionisti, deve seguire una riorganizzazione dei servizi per la salute mentale capace di innovarsi e di superare gli incredibili ritardi che già caratterizzavano i servizi sociosanitari per la salute mentale. Sembra incredibile, eppure, nonostante il dato che problematiche mentali che richiedono aiuti e cure riguardano almeno un adulto su quattro nel corso di vita, le task force e i tanti comitati messi in piedi per disegnare l'Italia del futuro sembrano ignorare questi dati. Pertanto mi permetto di lanciare un nuovo appello, perché la salute mentale e la riorganizzazione dei servizi siano messi al centro dei progetti per il rilancio dell'Italia e possano finalmente ricevere gli investimenti economici necessari.