L'INTERVISTA CLAUDIO MARCASSOLI. Lo psichiatra sondriese «Concentrarsi sulle piccole cose per evitare l'ossessione da Covid»

ANSIA E INSOFFERENZA HANNO SOSTITUITO L'«ANDRÀ TUTTO BENE»

MONICA BORTOLOTTI

Lo si ascolta nei discorsi delle persone, lo si vede nelle reazioni, anche di protesta, alle nuove misure di limitazione imposte dal tentativo di bloccare il contagio da covid. Lo dice anche chi quotidianamente ha a che vedere con la psiche: l'atteggiamento rispetto al lockdown di questi giorni è diverso da quello nei confronti della prima serrata della primavera, ciò che in molti erano disposti ad accettare prima ora sembra che diventi a tratti insopportabile.

«Molto è cambiato nelle reazioni delle persone rispetto alla prima ondata della pandemia e all'esperienza del lockdown - conferma Claudio Marcassoli, psichiatra, psicoterapeuta, criminologo forense e docente di psichiatria forense - quell'"andrà tutto bene" oggi appare stonato per coloro che non reggono più imposizioni o la pressione dell'incertezza ed è stato sostituito da "non torneremo più alla normalità". La gente è più critica ed arrabbiata, meno disposta a tollerare incompetenze e incapacità gestionale della politica anche a causa della grande incertezza, del non sapere quanto durerà questo ulteriore periodo di stop».

Claudio Marcassoli, psichiatra, psicoterapeuta, criminologo forense e docente di psichiatria forense

Un'ansia dettata dalla sospensione temporale, da una bolla che sembra infinita. Quanto pesa in questa situazione la paura legata alla malattia stessa?

Nelle persone più fragili si vive con terrore il fatto che gli ospedali si possano saturare e non siano più in grado di accettare nuovi casi. In più, per quanto riguarda le malattie covid correlate si vive una drammatica condizione di attesa associata alla cosiddetta "ansia anticipatoria", con una snervante, continua, distruttiva attesa dell'esame, del referto, proprio o di un familiare, della terapia. L'attesa può accompagnarsi al terrore e alla paura connessa a malattie che si teme di non poter curare a causa dell'emergenza covid.

Diceva che molto è cambiato dal primo lockdown ad ora nella percezione delle persone, nella capacità di reagire. Un cambiamento che riguarda anche il personale sanitario, medici ed infermieri, già fortemente provati dalla prima ondata della pandemia. Qual è la situazione secondo la sua esperienza?

Gli operatori sociosanitari, medici e infermieri in particolare, si sono trovati ad affrontare in prima linea, soprattutto in alcune aree del Nord Italia, la massiccia ondata di malati. Spesso esaltati e ammirati come "eroi" per la loro abnegazione, ma anche considerati talvolta come "untori" per il rischio di diffondere il contagio tra familiari e conviventi. Visioni entrambe eccessive, ma che li hanno posti spesso nella condizione di auto isolarsi, di stare per settimane in ospedale o in alloggi lontano da casa.

Con gravi rischi per la loro salute mentale.

Per i medici si parla di stress nel 75% dei casi, depressione e ansia in oltre il 50%, insonnia nel 35%. Il personale infermieristico ha presentato sintomi più gravi e in percentuali più alte, perché questa categoria è stata maggiormente a contatto con i pazienti: non solo aumenta per loro il rischio di contagio, ma anche il coinvolgimento emotivo legato alla sofferenza dei pazienti e al sentimento di compassione verso i malati. Ricominciare ora non è facile.

Diagnosi di disturbo post traumatico da stress che insieme all'aumento dei casi di depressione, di ansia, insonnia, disturbo ossessivo compulsivo, uso e dipendenze da alcol e sostanze oltre che solitudine, violenze in famiglia, adescamento sui social di minori hanno riguardato molte persone fragili dopo il primo lock down e che, diceva, non si sono risolte con la riapertura estiva.

Esattamente. Anzi, abbiamo notato due fenomeni: da un lato la "sindrome della capanna", cioè la "resistenza" ad uscire da un ambiente protetto come la casa, che ha colpito molte persone e dall'altro la "sindrome di Robinson Crosue", caratterizzata dall'eccesso di spostamenti di chi si è sentito finalmente "liberato" dalla prigione domestica, e dagli eccessi in generale, senza regole, fino al negazionismo. E dunque da una parte sentirsi in un limbo o vivere un'ansia anticipatoria che può sfociare in un atteggiamento rinunciatario, passivo, e all'opposto reazioni aggressive, a volte violente, di chi non è più disposto a rinunciare ad aspetti della propria normalità e mostra una "sindrome di accerchiamento".

In generale la percezione condivisa è comunque quella di un'attesa sospesa e dilatata che poi ciascuno vive in modo differente a seconda della propria personalità. È corretto?

Mentre la maggioranza reagisce mostrando buone capacità di resilienza, alcuni subiscono passivamente questa attesa, con un atteggiamento rinunciatario, passivo, che moltiplica i problemi, mentre altri sono insofferenti e reagiscono in modo aggressivo e violento, altre persone ancora non tengono conto delle regole, pagandone le conseguenze anche legali.

Ma come si può gestire il benessere psichico in questa fase senza farsi travolgere da ansia e paure? Come evitare quello che lei definisce il rischio concreto di una "pandemia di problemi comportamentali e patologie mentali"?

Comincio con il ricordare una cosa ovvia, ma che è bene tenere a mente: questa emergenza sanitaria è un problema collettivo e nessuno ne uscirà da solo. Detto questo ciascuno di noi anche in casa può riprendere a seguire piccole regole come evitare di ascoltare tutto il giorno le notizie sul covid, che non significa non informarsi, ma farlo senza che diventi un'ossessione e poi dedicarsi ad altro: hobby, interessi culturali, giardinaggio, tutte le attività che ci piacciono e ci fanno stare bene. Chi può, si dedichi all'attività fisica che, sappiamo, ha anche una valenza psicologica. Impegnarsi in un progetto collettivo, come la protezione personale e altrui, attraverso il rigoroso rispetto delle norme sanitarie, che ci consente di guardare al futuro; mantenere una continuità delle proprie abitudini nel rispetto delle regole sanitarie, ritagliarsi uno spazio personale in cui leggere e ascoltare musica, scegliere una alimentazione sana ed eseguire esercizi di rilassamento, utilizzare strumenti social per scongiurare vissuti di solitudine e isolamento e contattare lo specialista nel caso in cui l'ansia da limbo crea un disagio cronico e costante.

Positivi 7 ospiti nella casa di cura in Bregaglia

Casi in aumento
La direzione ha deciso di sottoporre al test tutti gli ospiti e i dipendenti, soprattutto frontalieri

Aumentano i casi di coronavirus anche in Bregaglia, una zona che per molti mesi è rimasta senza contagi. Negli ultimi giorni sette ospiti residenti nella casa di cura del Centro sanitario Bregaglia sono risultati positivi al test del virus Covid-19. Sono stati isolati e sono sottoposti a cure mediche e infermieristiche professionali. La direzione della struttura di Flin ha deciso di sottoporre al test tutti gli ospiti e i dipendenti, che sono soprattutto frontalieri. Finora è stato registrato un solo caso di positività tra i lavoratori. Altri due tamponi effettuati al Csb hanno dato esito positivo tra la popolazione . Dall'inizio della pandemia ne sono stati effettuati 163, con 23 contagi. Inoltre diversi altri cittadini della Bregaglia si trovano in quarantena al proprio domicilio dopo il risultato positivo di un test da loro effettuato. Tutte le persone affette da coronavirus stanno bene, con sintomi lievi o senza sintomi. Rispetto alla primavera scorsa nei Grigioni sono cambiate moltissime cose. Le mascherine sono obbligatorie in tantissimi ambienti, compresi vari luoghi di lavoro, a cominciare da quelli dove è necessario un contatto stretto tra utenti e personale. Anche molte iniziative pubbliche sono state sospese, comprese quelle legate alla politica locale. Considerato l'aumento dei casi positivi al nuovo coronavirus riscontrati degli ultimi giorni in Bregaglia, il municipio guidato dal sindaco **Fernando Giovanoli** ieri ha deciso di posticipare in data da definire l'assemblea comunale, alla quale partecipano circa cento persone, prevista per giovedì 5 novembre. Tra gli obiettivi, oltre alla tutela della salute pubblica, c'è quello di evitare una chiusura nel periodo natalizio. Un eventuale stop comporterebbe delle problematiche rilevanti anche per i lavoratori frontalieri, che sono 400 nel Comune di Bregaglia e alcune migliaia in Engadina.

Il Centro sanitario Bregaglia

S.Bar.

In Valposchiavo tornano i ricoveri negli ospedali

Uno dei malati gravi è stato trasferito in un centro specializzato

L'allerta
Sono 24 i nuovi casi di positività e 4 le persone a cui non sono bastate le cure domiciliari

Con 24 nuovi casi di positività al coronavirus nell'ultima settimana, non si arrestano i contagi nella vicina Valposchiavo, dove tornano a registrarsi anche ricoveri ospedalieri. Secondo i dati diffusi ieri dal locale Centro sanitario, quattro sono le persone tra quelle risultate positive negli ultimi giorni cui non sono bastate le cure domiciliari. Per una di queste si è reso anche necessario il trasferimento in un centro specializzato.

Dopo il picco di trenta casi attivi lo scorso venerdì, intanto, diversi malati si stanno negativizzando e ieri erano 22 le persone ancora positive al virus, per un totale di 128 casi totali dall'inizio pandemia. Di questi, 52 si sono registrati nell'ultimo mese, dove anche nel Cantone dei Grigioni il coronavirus è tornato a far paura. I casi attivi ieri erano 538, con 29 ricoverati, nove dei quali in terapia intensiva e otto di questi sottoposti a respirazione artificiale. In Valposchiavo non si registrano decessi riconducibili al covid-19 da inizio aprile, ma nel Cantone i morti sono stati quattro nell'ultima settimana. L'ultimo si è registrato lunedì nella Regione di Imboden, di cui è capoluogo Domat/Ems, dove si registra anche il maggior numero di casi attivi 51. La seconda regione più colpita è quella di Maloja, che comprende la Val Bregaglia e l'Engadina Alta. Lì sono stati 47 casi, quasi il doppio di quelli della Valposchiavo, sono stati registrati solo nell'ultima settimana. **A.Gia.**

VkVSIyMjMDAwMDAwMDAtMDAwMC0wMDAwLTAwMDAtMDAwMDAwMDAwIyMjMDAwMDAwMDAtMDAwMC0wMDAwLTAwMDAtMDAwMDAwMDAwIyMjMjAyMC0xMS0wNlQwOTowNjo1MCMjI1ZFUg==