

Il presidente del Consiglio dell'Ordine degli psicologi Lazzari sottolinea i rischi dell'abuso di farmaci

Quanti riempiti di pillole per l'ansia da clausura

«Disagio in aumento a causa di restrizioni e prospettive economiche»

Principali fonti di malessere

Le cause dello scontento

Stress e ansia al primo posto

Per più della metà degli italiani

seguiti dai disturbi del sonno

è l'isolamento. Per il 27% non

tristezza e depressione

poter fare attività all'aperto e per

e dai problemi relazionali

il 24% i pochi spazi a disposizione

MASSIMILIANO LENZI

••• La prigionia è sempre un inferno. Crea scompensi. Figurarsi una prigionia di milioni di italiani, innocenti e rinchiusi in casa dal Governo causa coronavirus. Come la stanno vivendo? Come ne usciranno? La loro mente reggerà? Su questo abbiamo intervistato David Lazzari, presidente del Consiglio nazionale dell'Ordine degli psicologi.

Ormai è più di un mese che gli italiani sono chiusi ai domiciliari, privati delle loro libertà. La domanda è inevitabile: cosa sta succedendo nelle loro teste?

«Nell'indagine effettuata dall'Istituto Piepoli per il CNOP (8 aprile 2020) vediamo i dati relativi alle principali fonti di disagio: sono stress e ansia (42%), disturbi del sonno (24%), irritabilità (22%), tristezza e umore depresso (18%), problemi relazionali (13%), problemi alimentari (10%). In tutte le situazioni c'è una maggiore prevalenza nelle donne, tranne che per irritabilità e problemi alimentari che hanno dati analoghi. L'80% degli italiani (34% molto e 46% abbastanza) attribuisce queste forme di disagio alla pandemia, una percentuale che si è incrementata dall'inizio della rilevazione ad oggi: il 24 febbraio era pari al 62%. Da quando è iniziata la vicenda Covid il 67% degli italiani dichiara che il proprio livello di

disagio è aumentato. Le fonti di questo disagio sono legate alle peculiari restrizioni e condizioni di vita (51% isolamento relazionale, 27% non poter fare attività all'aperto, 24% avere pochi spazi a disposizione, 20% non poter andare al lavoro, 9% convivenza forzata), mentre il 58% dichiara un disagio legato alle prospettive economiche e il 31% è preoccupato per il peggioramento del vissuto psicologico. Ciò che emerge è un forte aumento del disagio psicologico, che trova i suoi presupposti non solo nelle condizioni/restrizioni della pandemia (51%) ma anche - e sempre di più - nelle preoccupazioni legate alle prospettive sociali ed economiche (58%). Sono dati in linea con quelli internazionali disponibili ma più accentuati perché l'impatto della pandemia in Italia è stato tra i più forti».

I consumi di antidepressivi e ansiolitici sono aumentati oppure no durante questa quarantena?

«Siamo in una fase paradossalmente di trascuratezza rispetto al malessere psicologico e ai problemi fisici, perché le limitazioni di spostamento, la paura di uscire, di andare in ospedale per le malattie fisiche, quelle economiche, limitano molto la richiesta di aiuto. Questo porta molte persone a ricorrere al farmaco, spesso in modo "fai da te" ed a tamponare il disagio con una pillola. Già in tempi

normali abbiamo un eccesso di ricorso al farmaco per situazioni dove sarebbe più efficace un intervento psicologico o psicoterapico, ora il problema è aumentato».

E le persone che si rivolgono a voi quante sono?

«Rispetto ai livelli di disagio solo una minoranza si sta facendo aiutare. E questo per vari motivi, in parte già citati prima. Ma c'è anche un aspetto economico, gli psicologi nel pubblico in Italia sono pochi, in tempi normali soddisfano appena il 25% degli interventi previsti dai Livelli Essenziali di Assistenza (ai quali tutti i cittadini avrebbero diritto ad accesso diretto e gratuito). Gli altri devono pagarsi gli interventi di tasca propria o rinunciare. Quelli che rinunciano oggi sono diventati un esercito, anche perché farlo di tasca propria è problematico viste le difficoltà presenti e l'incertezza sul futuro. C'è un grande problema di equità sociale: il benessere psicologico merita la stessa attenzione della salute fisica. Anche perché lo stress abbassa le difese immunitarie e ci rende più vulnerabili alla pandemia».

Ci sono servizi psicologici gratuiti?

«È vero, la comunità professionale si è mobilitata con grande solidarietà. Però la solidarietà ha dei limiti, molti hanno pudore a sfruttare queste disponibilità o hanno bisogno di interventi più strutturati. E poi la società dovrebbe porsi un proble-



ma: se gli psicologi sono per legge professionisti sanitari: perché il sistema pubblico non rende disponibili questi interventi? O non si prevedono forme di rimborso per rendere possibile e dignitoso a tutti farsi aiutare? Perché chi ha bisogno dello psicologo deve sentirsi oggetto di un aiuto compassionevole? E poi c'è un altro grande problema, quello della prevenzione, che è fondamentale. Per farla bene occorrono strategie coordinate, programmi, non può essere affidata alla solidarietà».

La convivenza forzata aiuta la famiglia o la fa fallire?

«Può fare entrambe le cose. Dipende dalla qualità delle relazioni, dalla capacità dei familiari di trovare soluzioni positive, di saper gestire e risolvere i problemi che si creano. Le nostre indagini ci dicono che questo tempo diverso, rallentato, produce problemi ma anche opportunità che vanno colte. L'atteggiamento psicologico può fare la differenza. E purtroppo in molti casi situazioni già problematiche collassano con aggressività e violenza».

A proposito di Freud: questa accettazione passiva nel farsi togliere tutte le libertà è dovuto soltanto alla paura di morire? La nostra società non accetta più l'idea della morte?

«Le restrizioni vengono accettate di fronte ad una paura più grande. E credo che gli italiani le abbiano comprese. È vero la società ha rimosso il tema della morte e spinge ad un fasullo senso di invulnerabilità. Questa pandemia ha svelato l'inganno e ci ha riportato con i piedi per terra. Nel male ci può aiutare a cambiare qualcosa di questo modello sociale che produce un aumento costante di malessere esistenziale. I dati mondiali sul benessere psicosociale parlano chiaro, è più basso nei Paesi ricchi, un paradosso che deve far riflettere. Dobbiamo ricostruire le

scale delle priorità e delle cose essenziali. Vorrei aggiungere comunque che gli italiani sanno mobilitarsi e rispettare le regole quando sentono discorsi chiari e onesti. E stavolta lo stanno facendo, dando un esempio al mondo».

Tornare alla normalità per la mente degli italiani sarà semplice, complicato o impossibile?

«Non c'è un prima a cui semplicemente tornare. Ci sono nuove forme di convivenza da costruire, la necessità di creare nuovi equilibri adattivi, perché pensare a cancellare tutto questo come una parentesi può apparire rassicurante ma è irrealistico. Abbiamo bisogno di pensare le cose e noi stessi in modi nuovi. La società ha bisogno di lucidità e creatività, oltre che di molta solidarietà, tra persone, comunità e nazioni. Perché questa sarà la fase delle incertezze e delle preoccupazioni. Chi deve decidere tenga a mente che il rapporto tra benessere soggettivo, clima sociale ed economia è bidirezionale, non monodirezionale. Non è solo l'economia che migliora il clima o il benessere psicologico ma anche viceversa, come il discorso sui Paesi ricchi dimostra. Una visione politica o economica che non tenga conto delle implicazioni psicosociali è miope e spero che stavolta non accada, sennò saranno problemi. Ci sarà purtroppo un malessere diffuso da affrontare e impedire che si trasformi in altro. In questo la Psicologia è una delle risorse più potenti che abbiamo e sarà necessario utilizzarla al meglio, smetterla di considerarla un lusso o un passatempo come si fa in Italia, o aspettare che le persone sviluppino problemi più gravi per intervenire».

Mettiamo sul lettino l'Italia: diagnosi?

«Una bella domanda. Guardi in Psicologia la diagnosi parte sempre dall'analisi della complessità di ciò che abbia-

mo di fronte. Che vuol dire guardare il particolare in relazione al contesto, alla rete di situazioni e relazioni nel quale è immerso e che illumina i nessi. C'è sempre una dinamica da capire, la realtà non è frammentata come si vorrebbe, se non si sanno legare le cose in uno sguardo più ampio si rischia di essere inefficaci, di vedere le cose in modo sbagliato o troppo parziale. Oggi noi siamo preoccupati di essere trattati come "Cassandra", perché cerchiamo di far capire l'importanza di questa visione, del ruolo della soggettività a tutti i livelli, ma temiamo che questo "sguardo largo" venga scambiato per genericità, approssimazione. Oggi la Psicologia non è più chiusa negli studi di freudiana memoria, è nella società, in mezzo alle persone, per capire e fare proposte... si pensi solo alla psicologia sociale, di comunità, del lavoro. Oltre 100mila psicologi sono una grande antenna in ascolto del Paese. Spero che troveremo orecchie nei Palazzi, grandi e piccoli. Che sappiano ascoltare».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Restrizioni

Vengono accettate di fronte ad una paura più grande. E credo che gli italiani le abbiano comprese