

Pauro e zero sonno, le ansie del lockdown bis

Allarme anziani: «Si può morire di solitudine»

Appello a non dimenticare i soli e fragili: «Un caffè a distanza vale per la mente come la mascherina per il corpo, è medicina»

Elisa Malacalza
elisa.malacalza@liberta.it

● Maria scoppia a piangere all'improvviso, e lo fa sempre più di frequente, negli ultimi giorni. Maria avrà una settantina d'anni, ancora lavora, ma poi alla sera torna a casa ed è sola, i pensieri diventano nero pece, da qualche tempo. «Non ce la faccio più, non si vede la fine». Ammette di essere entrata in farmacia, «C'è qualcosa per dormire? Mi può aiutare? Mi sembra di impazzire...». Come Maria sono tanti: la dottoressa Silvia Chiesa, direttore del dipartimento di Salute mentale, constata un aumento di «stati d'ansia, depressione, disturbi del sonno», «spia dello sconvolgimento nel nostro vissuto quotidiano, perché perdiamo la capacità di vedere la nostra storia, il suo progredire». Sembra di vivere cioè in un eterno presente, «dove il passato ci viene addosso e ci impedisce di guardare con fiducia al futuro», precisa la psichiatra a guida del reparto che già dalla fine di febbraio si è riorganizzato perché non venissero a mancare le risposte ai pazienti, ricorrendo a sempre più

massicce "dosi" di telemedicina, capaci di intercettare, da casa, i segnali di allarme per prevenire così il rischio di scompensi più gravi e ricoveri. «La pandemia ci ha fatto vedere le fragilità del sistema», precisa Chiesa. «Ma ha stimolato anche la sua resilienza. Siamo stati una vera roccaforte. Qui grazie alla telemedicina siamo riusciti a depotenziare la paura, con un contatto telematico rassicurante. Ovviamente in casi urgenti i medici visitavano fisicamente le persone... Il numero dei ricoveri, nei mesi di marzo, aprile, maggio, è calato del 25 per cento. Poi siamo tornati ai numeri standard in estate, con 40-45 ricoveri al mese. E ora stiamo riducendo di nuovo i letti, per garantire gli isolamenti necessari».



Silvia Chiesa
psichiatra

«**Il passato sembra venirci addosso e ci impedisce di guardare con fiducia al futuro»**

Operatori in stress

Anche gli operatori sanitari vivono tutto il peso del post trauma. «Turni di lavoro massacranti, in primavera, ma anche l'impossibilità spesso di raccontare ai familiari quello che vedevano in ospedale, per non farli preoccupare... Sono pesi difficili poi da togliere», precisa Chiesa. «L'azienda sanitaria piacentina è stata la prima ad attivare un gruppo di psicologi dell'emergenza proprio per evitare un cortocircuito tra sovraccarico di emozioni e lavoro. Intanto, di certo stanno aumentando i consumi di medicinali per l'ansia...».

Se la certezza non c'è

Il dottor Corrado Cappa, responsabile dell'Unità operativa di riabilitazione psichiatrica, entra nel dettaglio dell'aumento dei disturbi: «Chi ha vissuto il Covid, magari ricoverato in ospedale intubato o con il casco, può faticare a superare il trauma. Così come chi ha perso un familiare e non ha potuto, tramite i rituali come il funerale o un ultimo saluto, elaborare il lutto. Ci sono sindromi post traumatiche da stress, stati d'ansia. La vera novità portata dalla pande-



L'ingresso del dipartimento di salute mentale

mia è questa sensazione diffusa di precarietà, nessuno sa dove stiamo andando. C'è chi si rifugia nella speranza del vaccino, ma anche di questo non c'è certezza. Oppure c'è chi tenta disperatamente di dire che si tornerà alla vita precedente, quando non è possibile. Il



Corrado Cappa
psichiatra

«**Non si deve perdere quella rete di volontari spontanei che chiamavano il vicino di casa solo»**

virus ha modificato profondamente gli aspetti sociali».

Giovani e anziani

L'insicurezza sull'avvenire ha ripercussioni più gravi sui giovani e sugli anziani: «La spinta alla socializzazione dei primi è fortemente frustrata; e proprio a chi è più sensibile ai rischi dell'isolamento, gli anziani, viene chiesto il più alto sforzo di isolarsi», precisa lo psichiatra. Ci si può salvare dal virus, isolandosi, ma si può morire di solitudine, in sostanza: «Sarebbe davvero paradossale», commenta Cappa. «Per questo va tenuta il più possibile viva quella rete di contatti che possa, anche tramite

il telefono o un caffè a distanza, stare vicino all'anziano. La sfida vera ora deve essere quella di trovare una "qualità affettiva" per i nostri anziani conciliabile con l'esigenza della prevenzione dei contagi, e questa la si deve trovare anche creando nuovi servizi e potenziando in particolare quel sistema di volontariato incredibile nato spontaneamente durante la prima ondata di Covid. Non mi riferisco solo alle associazioni, a Croce Rossa, alla Protezione civile, ma penso anche ai "volontari spontanei", ai vicini di casa che suonavano il campanello alle persone anziane chiedendo se avessero bisogno di qualcosa, se potevano portar loro la spesa lasciandola poi sullo zerbino per evitare contatti, o a chi alzava la cornetta del telefono per fare due chiacchiere con la signora del piano di sopra, sapendo che non ha figli o nipoti».

Il numero "amico"

Per la salute psicologica, un caffè a distanza magari all'aperto vale per la mente come la mascherina per il corpo: «Serve a prevenire il senso di disperazione, che può rivelarsi davvero dannoso», conclude Cappa. Ricordando il numero "amico" dell'Ausl per parlare con uno psicologo, e avere un aiuto, dalle 14 alle 17, dal lunedì al venerdì: 349.7217345.