

■ PSICHIATRIA

## Pandemia ed equilibrio mentale: il valore della resilienza

In che modo la pandemia e gli interventi messi in campo per contenerla come il lockdown hanno inciso sull'equilibrio mentale dei singoli? C'è stato un aumento della sofferenza o, al contrario, le persone hanno gestito in modo resiliente la situazione, benché del tutto inedita e fonte di stress? Il tema stato approfondito da **Giovanni de Girolamo**, Direttore UO Psichiatria Epidemiologica e Valutativa all'IRCCS Fatebenefratelli di Brescia, intervenuto al Festival della Scienza Medica di Bologna di ottobre.

Va specificato che l'isolamento imposto dal lockdown e la necessità del distanziamento (fisico, non sociale) è una condizione diversa dalla solitudine: in una prospettiva psicologica la solitudine è una condizione soggettiva di chi non percepisce legami sociali in maniera soddisfacente, mentre l'isolamento è caratterizzato da una mancanza oggettiva di interazioni sociali. Questo implica che ci si può trovare isolati, ma non soli, mentre ci si può sentire profondamente soli anche trovandosi all'interno di una folla.

"In questi mesi sono state condotte diverse ricerche - ha affermato de Girolamo - ma la loro stessa modalità di somministrazione on line e l'assenza di serie strategie di campionamento o protocolli di studio ed altri limiti metodologici ne hanno fal-

sato gli esiti, mostrando percentuali altissime di persone, circa il 40%, che denunciavano malessere emotivo o veri e propri disturbi mentali. Dunque indagini che andrebbero valutate con molta cautela.

### ► Stress-related growth

Ben diversi i risultati dello studio Lora condotto in Germania per 8 settimane durante il picco pandemico su 523 persone già analizzate nei tre anni precedenti: l'84% degli intervistati non ha riferito alcun malessere, anzi un miglioramento dello stato psicologico; l'8% ha denunciato un iniziale disagio poi rientrato; solo il restante 8% si è mostrato vulnerabile di fronte alle mutate condizioni di vita. Dati che non sorpremono: studi condotti su popolazioni sottoposte a gravi eventi traumatici (uragani, guerre, attacchi terroristici) dimostrano che non necessariamente le popolazioni di fronte a tali accadimenti soffrono di malessere psicologico, ad eccezione dei disturbi post-traumatici da stress che riguardano chi è stato più esposto, per aver sperimentato lesioni fisiche o la morte dei propri cari. A far male non è la quantità di stress a cui si è esposti, bensì il modo in cui esso viene processato mentalmente (*mind set*) - ha spiegato de Girolamo. Anzi, le situazioni stressanti possono rinforzarci psicologica-

mente - la cosiddetta *stress-related growth* - e il confronto con una condizione collettiva di stress può rafforzare un sentimento di appartenenza e destino comune e riorientare i rapporti, a partire da nuove priorità e atteggiamenti più positivi".

La resilienza insomma è una reazione più naturale di quanto si possa pensare: uno studio condotto in 6 dipartimenti della Lombardia ci ha mostrato una diminuzione dei ricoveri psichiatrici nei mesi del lockdown, non solo per la paura dei contagi in ospedale, ma anche alla diminuzione dei fattori di stress quotidiano che scatenano il malessere". Un malessere che de Girolamo lega anche alla cosiddetta "infodemia", cui in questi mesi siamo stati sottoposti: "l'esplosione di pubblicazioni scientifiche ha reso difficile l'orientamento sia ai professionisti che tanto più, al pubblico "laico", diventando fonte di ansia. La vera sfida del presente e del futuro è battersi per un'informazione sobria, accurata e verificabile: lì si devono orientare gli sforzi per evitare che l'informazione, invece di produrre effetti benefici, ad esempio promuovendo l'adozione di comportamenti di cautela, diventi fonte di panico".

### BIBLIOGRAFIA

- Chmitorz A et al. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci* 2020; Online ahead of print.
- Clerici M et al. *J Psychol Med* 2020; 5:1-8.
- [www.bolognamedicina.it](http://www.bolognamedicina.it)
- In <https://piattaformaventiventi.genusbononiae.it> è possibile visualizzare l'intervento di Giovanni de Girolamo