

IVG

Incubi ricorrenti e ansie, lo psichiatra: “La seconda ondata di covid fa più paura della prima”

di **Katia Bonchi**

05 Novembre 2020 - 16:00



Liguria. Insonnia, ansia e incubi frequenti. Alzi la mano chi in questa seconda ondata di pandemia non sta accusando, più o meno frequentemente, alcuni di questi sintomi.

Dal punto di vista psichico le conseguenze sulle persone rischiano di essere anche peggiori di quanto avvenuto a marzo. Davide Prestia, medico psichiatra presso la clinica psichiatrica dell'ospedale San Martino, conferma questo rischio: “Non per fare il catastrofista - dice a Genova24 - ma è sicuramente una situazione molto diversa”.

Il primo elemento di differenza riguarda l'assenza stessa di un vero lockdown: “Il lockdown di marzo-aprile, se da un lato era stato sicuramente pesante, dall'altro dava a tutti una sorta di senso di protezione. Leggevamo dei contagi ma chiusi in casa ci sentivamo in qualche modo protetti. Oggi invece si va a scuola e a lavorare, si incontrano persone e non si fa altro che sentire di amici, colleghi, parenti o vicini di casa contagiati”.

Un secondo punto riguarda le informazioni spesso contrastanti: “La Liguria è stata collocata in zona gialla, ma come ha detto anche il presidente del nostro ordine Genova ha numeri da zona rossa. Per molti la zona gialla è un sospiro di sollievo, poi arrivano i dati degli ospedali soprattutto quelli genovesi e le persone non sanno più cosa pensare.

L'incertezza appunto e i tempi dilatati da misure che si susseguono senza certezze: “Questa primavera quando il governo aveva dichiarato il lockdown c'erano tempi più o

meno prestabiliti. Certo eravamo di fronte a un qualcosa di sconosciuto, ma ci era stato spiegato che dopo quella fase pian piano saremmo tornati alla vita più o meno normale e che l'arrivo dell'estate avrebbe alleviato la pandemia. Ora invece abbiamo tempi incertissimi, misure che si rincorrono e non sappiamo se basteranno, se ne arriveranno altre.

E in tutto questo andiamo verso l'inverno dove il Covid di mescola con l'influenza. Tutti ricordiamo gli striscioni 'andrà tutto bene', in questa seconda ondata non se ne sono ancora visti e non è un caso. L'adrenalina che aveva portato molti a reagire in quella prima fase ora non c'è più sostituita invece da una stanchezza generale e generalizzata".

La conseguenza dell'incertezza è poi quello che ognuno di noi percepisce nel suo quotidiano: l'impossibilità di progettare alcunché. "Questo elemento è uno di quelli che maggiormente genera stress visto che non è possibile pensare a un viaggio, ma nemmeno un week end o a una cena dato che le restrizioni e le regole da rispettare cambiano continuamente".

Come reagiscono le persone? "Gli atteggiamenti sono antitetici: da un lato si notano da parte di alcuni comportamenti eccessivamente fobici, con il rifiuto di avere contatti o incontrare persone, dall'altro ci sono i comportamenti controfobici di chi fa finta che il virus non esiste e continua a frequentare normalmente le persone con assembramenti e senza il rispetto delle precauzioni, atteggiamenti negazionisti che poi, al netto dei comportamenti dettati da scelte politiche, non sono altro che reazioni di difesa".

Come possiamo affrontare questa fase? "Non è facile ma per mantenere un equilibrio occorre da un lato cercare sempre di dedicare una parte anche piccola della nostra giornata ad attività piacevoli. Dall'altro bisogna sforzarsi di non rinunciare del tutto alla progettualità sia nel breve e sia nel lungo periodo: nel breve facendo ovviamente i conti con quello che si può o non si può fare, nel lungo significa guardare avanti, magari anche di mesi e magari, per esempio cominciare a organizzare un viaggio per la prossima estate".