

# LO STRESS DELL'EMERGENZA PANDEMICA

LA PANDEMIA HA AVUTO UN FORTE IMPATTO PSICOLOGICO SULLA POPOLAZIONE. DAVID LAZZARI, PRESIDENTE DEL CNOP, ANALIZZA LE CONSEGUENZE DEL COVID-19 SULLA NOSTRA PSICHE E PROPONE UN CAMBIO DI PARADIGMA: UN SISTEMA PIÙ EFFICIENTE CHE SAPPIA RISPONDERE ALLE ESIGENZE SANITARIE (NON SOLO FISICHE) DEI CITTADINI

Gli effetti dell'emergenza coronavirus si faranno sentire ancora a lungo. E non tanto (o non solo) perché la pandemia, nel pieno della terza ondata, è tutt'altro che finita. Quanto piuttosto perché un'esperienza del genere, a lungo (forse a torto) paragonata a una guerra, condiziona inevitabilmente il nostro essere. E lascia segni magari meno visibili, ma senza dubbio più profondi, di quelli che può lasciare una mascherina sul nostro viso. L'ultima edizione del rapporto *Il benessere equo e sostenibile in Italia*, il cosiddetto rapporto *Bes* dell'Istat, afferma che lo scorso anno l'indice di salute mentale è peggiorato fra chi ha più 75 anni e fra chi vive nelle regioni del Nord: guarda caso, proprio le categorie più a rischio e più colpite dalla pandemia di Covid-19.

“I dati sul disagio psicologico sono preoccupanti”, commenta **David Lazzari**, presidente del **Consiglio nazionale dell'Ordine degli Psicologi** (Cnop). “La pandemia – prosegue – ha portato il malessere psicofisico a livelli mai visti, a cominciare dai bambini e dai giovani”. Poste queste basi, è difficile pensare di poter imboccare la strada della tanto attesa ripartenza, visto che, dice Lazzari, “è impossibile impegnarsi o costruire qualcosa quando la psiche è in sofferenza”.

## UN'INVOLUZIONE PSICOLOGICA

E pensare che la prima ondata della pandemia era stata affrontata bene. Fra bandiere alle finestre e aperitivi sui balconi, la popolazione era riuscita a superare in maniera positiva la prima fase di lockdown. “All'ini-



zio c'è stato uno stress reattivo, che ha portato a fare squadra, a compattare le persone contro il nemico comune”, osserva Lazzari.

Poi però il giocattolino si è rotto. Lazzari parla apertamente di un'involuzione nell'approccio psicologico alla pandemia. “Il fattore tempo, ma soprattutto l'incertezza delle prospettive hanno preso il sopravvento: le persone – osserva – faticano ora a capire l'evoluzione della situazione, la sua durata e persino la sua gravità”. Lo stress si è dunque cronicizzato, all'euforia del primo lockdown è subentrata quella che l'**Organizzazione mondiale della sanità** ha definito la *pandemic fatigue*. E il risultato è che, secondo Lazzari, “la situazione di grave stress psicologico è divenuta sempre più allarmante, perché sta diventando persistente e strutturale”.



**David Lazzari**, presidente del Consiglio nazionale dell'Ordine degli Psicologi (Cnop)

## ALLARMI INASCOLTATI

L'allarme non è stato tuttavia raccolto. Il sistema sanitario nazionale, stretto com'è fra scarse risorse, non è in grado di fornire quel sostegno psicologico di cui le persone avrebbero tanto bisogno. "Ci vorrebbe un'attenzione maggiore e specifica sul tema, garantendo ai cittadini il necessario supporto", afferma Lazzari. Così facendo, prosegue, viene invece di fatto "negato il diritto alla salute".

L'ordine della categoria ha più volte lanciato l'allarme sulla carenza di psicologi all'interno del sistema sanitario nazionale. Allarmi caduti anche in questo caso nel vuoto, con il risultato che ora a curarsi è soltanto chi può permetterselo. "Manca una visione, un programma completo di azioni e attività che assicuri il supporto psicologico a tutti i cittadini", afferma Lazzari. "Oltre a questo – aggiunge – vi è necessità di attivare reti di promozione della resilienza, in grado di attuare programmi di comunità per la riduzione del disagio psicologico e lo sviluppo delle risorse".

## UN NUOVO MODELLO

Ripartire in queste condizioni, come già accennato, non sarà affatto facile. "La salute psicologica è un fattore determinante per avere cittadini pienamente attivi

e protagonisti nella società", osserva Lazzari. Viceversa, aggiunge, "uno studente o un lavoratore che sono in sofferenza renderanno molto meno, scivolando ai margini della società".

Ecco perché, secondo Lazzari, è fondamentale affrontare "l'enorme disagio psicosociale che opprime milioni di cittadini nella fase attuale dell'emergenza sanitaria e che sarà presente anche nella prossima fase di incerta ripresa che ci attende". Quello che serve è dunque "un sistema sanitario effettivamente fondato sulla centralità della persona e delle sue esigenze, in cui gli utenti possano trovare momenti di ascolto e supporto psicologico". Basta pertanto col tradizionale paradigma che suddivide il mondo fra sani e malati: spazio a un nuovo sistema di welfare e sanità che sappia offrire il supporto di cui i cittadini hanno bisogno, ottimizzando le risorse a disposizione e promuovendo la resilienza e la capacità di affrontare e superare le situazioni di stress.

## MIGLIORI NELLA NUOVA NORMALITÀ

All'inizio della pandemia si diceva che non si sarebbe tornati alla normalità perché la normalità era parte del problema. Adesso, forse, dopo un anno di emergenza sanitaria e lockdown, ci andrebbe bene anche quella normalità. Ritrovarla, tuttavia, non sarà facile: recuperare i livelli di fiducia che si registravano prima della pandemia, elemento fondamentale per garantire il ritorno alla nostra routine sociale e produttiva, sarà un percorso decisamente lungo. "Ci vorrà del tempo", sottolinea Lazzari. "L'uscita dall'emergenza sanitaria è ancora lunga – aggiunge – e si preannuncia uno strascico di problemi economici, sociali e psicologici".

Una flebile speranza di uscirne migliori e dar vita a una nuova normalità, tuttavia, rimane. A patto che si riesca davvero ad apprendere la lezione che ci è arrivata dalla pandemia. "Se davvero si vuole uscire dall'emergenza sanitaria diversi e migliori rispetto a come ci siamo entrati – continua Lazzari – dobbiamo rimettere al centro del dibattito il concetto di benessere psicologico dell'essere umano". Anche perché, conclude, "si è davvero in salute solo in uno stato di equilibrio psichico, in assenza di stress e di disagio". **G.C.**