

Aiuto psicologico, esplosione di richieste «Rabbia, depressione e stress Le ripercussioni della seconda ondata»

 cronachemaceratesi.it/2021/01/22/aiuto-psicologico-esplosione-di-richieste-rabbia-depressione-e-stress-le-ripercussioni-della-seconda-ondata/1488837/

January 22, 2021

di **Claudia Brattini**

Disturbi d'ansia, depressione, somatizzazioni, declino cognitivo, alterazioni del sonno, sono solo alcuni dei sintomi riscontrati con un forte incremento dagli psicologi marchigiani nei mesi di emergenza coronavirus. L'isolamento sociale, infatti, ha impattato violentemente soprattutto sulle categorie di persone più fragili, peggiorandone la salute fisica ma anche quella psicologica.

È proprio sul benessere psicologico che vogliamo fare il punto, per avere chiarimenti su come questo aspetto sia rilevante anche nella provincia di Macerata.

Abbiamo intervistato la psicologa Lucia Montesi – psicoterapeuta dell'Unità Operativa di Oncologia dell'ospedale di Macerata – per approfondire con lei il tema dell'isolamento sociale e della ripercussione sui soggetti più fragili sia fisicamente che emotivamente.



La dottoressa Lucia Montesi

Dottoressa che scenario si trova di fronte in questa seconda ondata epidemica, nell'ottica della sua professione?

«Rispetto alla prima ondata, la condizione psicologica della popolazione è profondamente cambiata. Se inizialmente prevalevano lo shock di fronte a un evento di tutto nuovo, la paura del contagio e il tentativo di esorcizzare la paura ripetendo “Andrà tutto bene” a dispetto delle migliaia di morti, ora predominano rabbia, depressione e soprattutto un senso di impotenza. In questo periodo sta avvenendo un'esplosione di richieste di aiuto psicologico, a distanza di molti mesi dall'inizio della pandemia, sia perché lo stress si sta prolungando diventando meno gestibile, sia perché gli effetti dell'esposizione al trauma possono comparire dopo un certo lasso di tempo. In molti casi, la pandemia funge da detonatore di un disagio preesistente che non era mai stato affrontato, amplificando o portando alla luce difficoltà personali e familiari di lunga data. Nella categoria generica degli “anziani”, ad esempio, rientrano persone attive, in buona salute, in possesso di strumenti anche cognitivi per padroneggiare meglio la situazione, e persone con malattie invalidanti, deficit cognitivi, istituzionalizzate, sole, indigenti, in una condizione di maggiore rischio psicopatologico».

La provincia di Macerata, costituita anche da piccoli comuni, zone rurali e isolate come ha fatto fronte alla solitudine degli anziani, in particolare a quelli che vivono soli?

«In base alle informazioni che ho potuto reperire finora, i comuni si sono attivati con il servizio di spesa e consegna farmaci e beni di necessità a domicilio per persone positive e/o in isolamento e per persone anziane, sole e impossibilitate a muoversi, tramite la protezione civile e/o la Croce Rossa.

Il progetto “Resto a casa, insieme resistiamo” realizzato da sindacati, Regione Marche, Asur e Ars è attivo a livello regionale con videoconferenze su varie tematiche per creare un canale di contatto con e tra gli anziani attraverso una rete di gruppi Whatsapp».

Le misure di contenimento adottate sortiscono effetti psicologici in modo trasversale su tutta la popolazione ma lei, che vive in prima linea le difficoltà dei pazienti oncologici, cosa si sentirebbe di consigliare a quanti vivono - personalmente o indirettamente - questa fase di isolamento sociale, con l'aggravante di una malattia già di per sé difficile da affrontare?

«Anche tra i malati oncologici ci sono grandi differenze individuali, tuttavia, la paura di non poter ricevere le cure adeguate è la più diffusa. Su questo, mi sento di rassicurare che, almeno per quanto riguarda l'Oncologia di Macerata, grazie all'impegno e allo sforzo eccezionale di tutto il personale, anche nei periodi di maggiore difficoltà tutti i pazienti hanno potuto proseguire o iniziare regolarmente i trattamenti farmacologici necessari. Un altro timore diffuso è quello del contagio durante la permanenza in day hospital, eventualità contenuta da un'applicazione molto rigida delle norme igieniche e comportamentali, che da un lato purtroppo limita la possibilità di avere il supporto della presenza fisica di un accompagnatore durante il trattamento, ma dall'altra garantisce una maggiore sicurezza e tranquillità. Il consiglio che posso dare è sempre lo stesso: provare a dare spazio anche alle emozioni negative (che più vengono scacciate, più si ripresentano), ascoltare i propri bisogni, prendersi cura di sé con tutto quello che dà sollievo, che piace o che dà senso alla propria vita, imparare a chiedere aiuto senza percepirlo come un fallimento, sperimentare le forme di comunicazione e socializzazione disponibili anche se mai provate finora».

La Regione Marche ha messo in moto delle misure di sostegno psicologico - anche preventive - sul territorio?

«Il progetto R.I.E.S.C.O. (Reti Inclusive e Solidali per la Comunità) Marche, finanziato dalla Regione Marche, offre uno sportello di sostegno psicologico online alle famiglie e in particolare una linea telefonica dedicata agli anziani. Molti comuni e comitati locali di associazioni offrono un servizio di supporto psicologico telefonico, utilizzando professionisti psicologi che fino ad ora si sono messi a disposizione gratuitamente. Il progetto “Sentieri di prossimità”, organizzato dalla Croce Rossa, offre supporto psicologico telefonico ai residenti di Ussita, Visso, Muccia, Pieve Torina e Camerino, già provati anche dal terremoto.

A livello nazionale servizi di supporto psicologico telefonico sono offerti da vari enti, associazioni e fondazioni, cito tra gli altri il Numero di supporto psicologico del Ministero

della salute (800.833.833) e il numero verde per il supporto psicologico agli anziani organizzato da Senior Italia Federanziani e Società Italiana Psicologia dell’Emergenza (800.99.14.14).

Anche nelle Marche è previsto il supporto psicologico nelle scuole: ogni scuola ha a disposizione un budget da utilizzare per iniziative di contrasto al disagio psicologico da emergenza Covid.

Visto l’eccezionale aumento delle richieste di aiuto psicologico da parte della popolazione, gli Ordini degli Psicologi propongono di prevedere lo strumento del voucher o bonus per garantire a tutti l’accesso alle cure psicologiche».