



European Depression Association (EDA)
EDA Italia Onlus
Associazione Italiana sulla Depressione

Depressione e ansia: né infettive, né incurabili



Coronavirus ed isolamento sociale: come non deprimerci...

Le relazioni sociali

La socializzazione è molto importante per l'uomo e purtroppo in tempi di epidemia da Covid-19 è stata necessariamente limitata.

#iorestoacasa è un decreto del governo che ha a cuore la salute degli italiani. Ogni regola imposta suscita una prima reazione di opposizione o di condivisione. C'è chi comprende l'importanza del sacrificio e rispetta le regole imposte e chi invece ha difficoltà ad accettare le limitazioni. Ne consegue che per la sana paura del contagio si vive in isolamento sociale, con tutte le difficoltà ed i problemi correlati.

Una recente pubblicazione scientifica evidenzia che i rapporti sociali sono importanti per la salute e la longevità umana. (*"Why Social Relationships Are Important for Physical Health: A Systems Approach to Understanding and Modifying Risk and Protection"*. Holt-Lunstad J, pubblicato su PubMed nel 2018, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29035688>). Un altro ancora evidenzia che l'isolamento sociale prolungato può indurre cambiamenti stabili nel comportamento umano ed animale. (*"The Neuropeptide Tac2 Controls a Distributed Brain State Induced by Chronic Social Isolation Stress"*, Moriel Zelikowsky, pubblicato su Cell.com volume 173 n°5 il 17/5/2018, [https://www.cell.com/fulltext/S0092-8674\(18\)30361-1](https://www.cell.com/fulltext/S0092-8674(18)30361-1)).

L'isolamento aumenta la depressione e l'ansia?

Chi è in isolamento obbligato per quarantena in ospedale o a casa, ha un'ulteriore difficoltà psicologica e sociale. La ricerca scientifica *"The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence"* (pubblicato su The Lancet il 14.3.2020, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673620304608>), ad opera di studiosi del King's College di Londra, rileva che le difficoltà psicologiche della quarantena possono durare a lungo e fornisce indicazioni per alleviarle, soprattutto in merito alle informazioni da dare e alla durata dell'isolamento. I ricercatori affermano che **«Lo studio ha mostrato una vasta gamma di impatti psicologici della quarantena, tra cui sintomi di disturbo post-traumatico da stress, depressione, sentimenti di rabbia, paura e abuso di sostanze»**.

Inoltre chi è costretto a vivere in un clima familiare aggressivo e violento ha ovviamente un ulteriore bisogno di aiuto (*"Covid-19. Violenza sulle donne: Actionaid, rafforzare il 1522 e gli strumenti online per dare supporto immediato"* pubblicato in rete il 13.3.2020 <https://www.agenpress.it/2020/03/13/covid-19-violenza-sulle-donne-actionaid-rafforzare-il-1522-e-gli-strumenti-online-per-dare-supporto-immediato/>).

Fortunatamente la necessità d'isolamento sociale è graduata alle necessità preventive sanitarie ed è temporanea.

L'informazione

La necessità di essere informati è indispensabile, anche perché si ha l'impressione di compartecipazione. Però il surplus di notizie sull'epidemia induce una normale saturazione d'interesse e una difesa per l'aumento della paura e delle *fake-news*.

- Come consiglia l'Organizzazione Mondiale della Sanità, **scegliamo fonti certe d'informazione**, come quelle della Protezione Civile e del Governo, limitiamole ad aggiornamenti mono o biquotidiani (comunicato OMS del 6/3/2020 *"Evita di guardare, leggere o ascoltare notizie che ti fanno sentire ansioso o in difficoltà; cercare informazioni principalmente per adottare misure pratiche per preparare i tuoi piani e proteggere te stesso e i tuoi cari. Raccogli informazioni a intervalli regolari, dal sito Web dell'OMS e dalle piattaforme delle autorità sanitarie locali, al fine di aiutarti a distinguere i fatti dalle voci"*).

Cosa fare durante l'isolamento

Una delle regole per essere *infelici* è desiderare sempre tutto quello che *non si ha* e *non dare* valore a ciò che si possiede.

Prima si conduceva una vita sfrenata e stressante e si desiderava un attimo di pace. Ora che siamo tutti a casa ci manca la vita attiva e la libertà nei rapporti interpersonali.

Ci si lamentava delle città caotiche, affollate e piene di smog, ora ci fa paura la desolazione nel vederle vuote e non ci si ricorda che l'aria è fresca frizzante e pulita grazie alla minima circolazione dei veicoli.

Ci si lamentava dell'inquinamento acustico cittadino e adesso ci spaventa l'assordante silenzio.

Ci si lamentava che non vedevamo crescere i nostri figli, o che stanno sempre fuori casa, adesso abbiamo invece il piacere di gustare la loro compagnia.

L'epidemia e l'isolamento ci hanno fatto apprezzare ciò che avevamo e ci hanno indotto a riflettere sui reali valori della nostra esistenza e della salute psicofisica. Fasi di depressione, di ansia, di paura, indotte dalla presenza del coronavirus possono e devono essere superate!

Piccolo vademecum

- 1) Accetta e condividi le regole, comprendendone l'importanza
- 2) Guarda il bicchiere mezzo pieno e pensa in positivo (*in ogni impedimento c'è un giovamento*)
- 3) Valorizza positivamente ciò che hai e sarai contento
- 4) Cura la tua persona; mangia sano e con regolarità assumendo cibi ricchi in fibre e di vitamina C; bevi almeno 1 litro e mezzo d'acqua al giorno; dormi le ore necessarie al tuo benessere (almeno 7 ore a notte); lava spesso le mani, non trascurando l'igiene e la cura del corpo; non trascurarti restando in pigiama; attiva trattamenti di bellezza fai-da-te; fai attività fisica domiciliare, cura la casa e cura lo spirito con meditazione, yoga, preghiere.
- 5) Non isolarti: i social servono anche a questo
- 6) Apprezza la compagnia dei tuoi conviventi e di te stesso
- 7) Coltiva passatempi positivi e interattivi, ascolta musica, leggi cose piacevoli: sii creativo ed esprimi l'artista che è in te
- 8) Cavalca la tigre delle emozioni, non opporti e impara a gestirla: le emozioni colorano la vita
- 9) Renditi utile e benevolo verso gli altri
- 10) Se hai bisogno non far da te: chiedi aiuto al tuo psichiatra o al tuo psicologo di riferimento
- 11) Gioca con i tuoi bambini, tranquillizzali e aiutali a rispettare le nuove regole

Una canna al vento si piega, ma non si spezza come la forte quercia ("The Tao of Gung Fu" di Bruce Lee Papers; la favola "La Canna e la Quercia" di J. De La Fontaine, ispirato dalla favola "La Canna e l'Ulivo" di Esopo 620 a.C.).

La vera forza è *fare di necessità virtù* (di San Girolamo: "Facere necessitate virtutem", 340-420 d.C.) per il bene comune e assecondare il cambiamento.

A cura di:

EDA Italia Onlus - Associazione Italiana contro la Depressione
www.edaitalia.org