

INA MARIA INNENTHAL Parla il neo primario del centro di psichiatria dell'ospedale di Imperia

Salute mentale ai tempi del contagio

Lo psichiatra: “Un trauma collettivo”

Rimuovere filigrana ora

INTERVISTA

MAURIZIO VEZZARO

Quali effetti psicologici avrà alla lunga questa strana primavera marchiata Covid 19? Chi porterà maggiormente sulle proprie spalle tutto il gravame di sofferenza e solitudine? Risponde alle domande il neo primario di Psichiatria dell'ospedale di Imperia, Ina Maria Hinnenthal, che ha, nei confronti dei disagi mentali un approccio psicotraumatologico.

L'emergenza Covid 19 in tutto il suo portato psicologico: lutto o trauma?

C'è una profonda differenza tra lutto e trauma. Il lutto è una reazione a una perdita importante (una persona cara, la salute, un luogo fisico amato). Si svolge come il parto in modo naturale e biologico. L'esito finale risulta questo: la perdita rimane, il dolore se ne va. Il trauma conserva invece il non digeribile dell'evento avverso, lo «surgela» in un certo senso ma il prezzo da pagare è altissimo. È il caso del Covid: si crea un generale abbassamento di



1. Il primario Ina Maria Hinnenthal 2. Gli anziani tra i più colpiti dalla solitudine 3. Anche il personale sanitario ha sofferto contraccolpi psicologici

emozioni, di speranza, e quando il dolore si rifà vivo lo stesso si ripresenta in forma psicosomatica come ansia eccessiva, emozioni non gestibili che possono portare all'assunzione di alcol e psicofarmaci o, nei casi più gravi, ad atti di autolesionismo e perfino al suicidio.

Chi ha vissuto con più sofferenza il dramma?

In tempi di Covid il dramma degli anziani è risultato doppio:

quelli traumatizzati, come per esempio nei periodi di guerra, non possono più adoperare le strategie di difesa e si devono confrontare – anche restando sani – con i mostri surgelati nella memoria che si risvegliano un po' come mummie. Il confronto solitario con il passato dolente corrisponde a una semplice ritraumatizzazione ed è di per sé dannoso. **E per i giovani?**

Il dramma dei più giovani non è meno evidente. Tantissimi entrano in crisi per la mancanza fisica dei pari, mancanza che nessuno smartphone può sostituire. Se sono traumatizzati da bambini cadono o ricadono in comportamenti fortemente auto o eterodistruttivi o semplicemente si deprimono. **Che dire dei malati o di quelli, come il personale sanitario, più a contatto col contagio?**

Le persone affette direttamente da Covid, anche con percorsi gravi, o quelli che lavorano negli ambienti a rischio di infezione (ospedali / Rsa etc) – quelli che vengono chiamati nei media “eroi”- lo sono anche, ma stanno psicologicamente sicuramente meglio di quelli che perdono una persona cara senza più vederla o hanno ansia passiva di infettarsi. Ho visto colleghi medici sui 70 anni che con una decisione, una serietà e un senso di sacrificio si sono dedicati al compito di salvare vite in questo contesto di Covid che mi ha sorpreso e fatto sentire orgogliosa di essere parte di questa famiglia.

Chi avrà più bisogno di sostegno psicologico, alla fine?

Le regole sui funerali delle vittime di Covid (che per fortuna si stanno già allentando), hanno portato tanti parenti a non potersi più dire addio, nemmeno in camera mortuaria. Così tanti lutti, per quanto gravi ma potenzialmente superabili in modo spontaneo, si stanno trasformando in traumi correlati a depressione clinica, a vissuti gravi di “non senso” e a gelo emotivo. Questi familiari, ma anche gli operatori che hanno visto soffrire e magari morire

persone senza poterli toccare o consolare come avrebbero fatto in tempi normali, avranno bisogno di un sostegno terapeutico, spesso sia farmacologico, sia psicoterapico. Utili sono anche altri interventi, quelli cosiddetti “non-verbali”, come la mindfulness, lo sport, ma anche l'arte e la musica. Non è un caso che in questi tempi tante persone hanno ritrovato il loro amore per la musica e l'arte, sistemi di resilienza e integrazione intracerebrale.

Quali gli effetti dell'ansia generata dalla pandemia?

Chi sta in prima linea come medico o paziente è in preda a una paura più matura che si supera con l'azione. Al contrario l'ansia del “freezing”, a cui accennavo all'inizio, è più traumatizzante e tende a cronicizzare nella passività. Indirettamente incide anche sull'economia. Un ansioso di questo tipo scopre che può vivere con minore ansia senza più comprare nulla, senza parrucchiere/estetista/ristorante/aperitivo... senza uscire, senza viaggiare e si risparmia per “tempi migliori”... che così non possono arrivare. —