

# Un aiuto per i traumi psicologici provocati dal Covid

**Giuseppe Viviani** / E-MAIL

In questi ultimi due anni di pandemia, si è parlato di qualcosa che per lungo tempo, nonostante passi avanti, è stato considerato tabù, argomento da non toccare, da lasciare ai margini. Spesso per paura o per indifferenza. La salute mentale delle persone, messa molto spesso a dura prova dalle difficoltà della vita. Non credo che ci si debba vergognare di un tema così delicato e sfaccettato, che ha toccato da vicino anche i nostri giovani, costretti a confrontarsi con paure e angosce primordiali, scatenate appunto dall'impatto con la situazione che abbiamo dovuto sopportare e affrontare a lungo. Ritengo che dai tempi di Basaglia si siano fatti passi

avanti, chi soffre di questi problemi è più tutelato, anche se il disagio mentale viene ancora guardato con un certo distacco, una certa indisponenza, sicuramente per un retaggio che ci portiamo dietro da troppo tempo, che non considera come fragilità e sofferenze questi cortocircuiti dell'anima, ma debolezze e imperfezioni da nascondere, che non ci toccano, non ci riguardano. È importante che se ne parli di più, è importante non solo in ambito medico, se davvero vogliamo considerarci una società civile, dobbiamo anche imparare ad accogliere i bisogni, le incertezze e i desideri di chi, magari, fatica ad esprimerli e a viverli, in piena libertà. A volte basta poco, un semplice gesto, per dare fiducia a chi

crede di averla persa per sempre.

**Le paure per il futuro, l'isolamento, la debolezza provocata dalla malattia, l'ansia permanente: sono queste le tracce psicologiche che il Covid ha lasciato in molti di noi negli ultimi due anni. Per i più fragili e i più soli, questi doni poco graditi hanno contribuito all'emergere di problemi psicologici che hanno reso più difficili i rapporti sociali e lavorativi. Il bonus-psicologo previsto re-**

centemente dal governo è certamente un sostegno economico utile, ma non può essere l'unico aiuto. Perché funzioni, è fondamentale la presenza capillare di una rete di assistenti sociali, un'attenzione generalizzata alle situazioni di isolamento, l'aiuto di familiari e conoscenti. Molti ex malati di Covid raccontano che, dopo settimane trascorse in ospedale, hanno dovuto come bambini imparare nuovamente a respirare, a camminare, a sollevare pesi. Per chi ha subito traumi psicologici o ha visto l'emergere di vere e proprie patologie, può essere necessario un aiuto simile per ritornare a vivere il proprio quotidiano: un'attività che non si può riscoprire da soli.

## SCRIVERE A

lettere@ilsecoloxix.it  
Fax: 010.5388.671  
Piazza Piccapietra, 21  
16121 Genova