



Reagire all'insorgere dell'ansia da Covid-19

## Reagire all'insorgere dell'ansia da Covid-19: come gestire le conseguenze psicologiche

Da marzo 2020, primo mese di lockdown per tutta la popolazione italiana, la vita è completamente cambiata e tutte le nostre abitudini si sono dovute adeguare alla pandemia in corso. Il nemico invisibile rappresenta un pericolo di massimo livello per l'incolumità fisica, e contestualmente ha messo in ginocchio l'economia del paese. Siamo ormai calati in questa realtà da diverso tempo, esposti a isolamento e notizie negative praticamente tutti i giorni. Le conversazioni hanno un unico focus costante: il rischio di contagio.

Tutto ciò ha quantomeno alterato la salute psicologica di buona parte della popolazione accendendo un ulteriore campanello d'allarme a quelli già attivi da tempo. La possibile "terza ondata" rischia di acuire la tenuta psicologica delle persone, già messe a durissima prova dalle precedenti fasi del contagio. Come reagire? Sicuramente la soluzione migliore è quella di richiedere un'assistenza specializzata, in questo articolo cercheremo di spiegare al meglio come, focalizzandosi sull'evolversi della situazione sul territorio di Roma Capitale.

# Il risultato dei primi studi psicologici

Cominciamo col dire che l'esito delle prime indagini sulla tenuta psicologica della popolazione non sono positivi. La ricerca che introduciamo è stata condotta dagli atenei di Roma Tor Vergata e L'Aquila. È stato intervistato un campione di 18.147 individui selezionati per ottenere un risultato omogeneo, quindi: uomini e donne residenti in tutta la penisola, di diversa estrazione sociale, reddito, occupazione, livello d'istruzione. Tutti hanno in comune l'aver vissuto la fase critica del primo lockdown con preoccupazioni legate soprattutto al lavoro.

Il risultato, [pubblicato qui](#), dice che oltre l'83% degli intervistati ha palesato sintomi legati a un aumento dello stato d'ansia, il 65% si è detto depresso. Il 64% ha problemi di insonnia, il 59% ha problemi di anedonia (deficit di soddisfazione) e poco più della metà si sente molto preoccupato.

Il problema, purtroppo, non riguarda solo gli adulti, come certifica un'indagine condotta dall'Ospedale Pediatrico Giannina Gaslini di Genova. È stato intervistato un campione di 6.800 genitori da tutte le parti d'Italia. Il risultato principale è che circa due terzi dei bambini di età inferiore ai 6 anni ha mostrato sintomi di regressione comportamentale, la percentuale passa al 71% nel caso dei ragazzi dai 6 ai 18 anni. I più piccoli risultano più irritabili, i più grandi hanno difficoltà ad addormentarsi e svegliarsi e sono soggetti a cambi umorali repentini. In generale la seconda ondata dei contagi, così come l'abbiamo definita in Italia, sembra avere tutto il potenziale per rendere ancora più pesante questa situazione.

## Come reagire?

Cosa si può fare per cercare di star meglio, se si ritiene di palesare le stesse sintomaticità, o di rilevarle nei propri cari? Innanzitutto rivolgersi a uno [specialista per i disturbi d'ansia](#), che nel territorio di Roma non mancano. Gli specialisti saranno in grado di indicare la natura del problema e l'approccio migliore per tentare di risolverlo.

In alternativa c'è il numero verde attivato dalla regione Lazio (800 118 800) per ricevere indicazioni sui servizi offerti relativi al sostegno psicologico. C'è poi [lista dei centri di sostegno psicologico per l'emergenza Covid](#), con relative ASL di riferimento, orari e luoghi e il necessario per poter accedere ai servizi attivati in questo periodo. Ovviamente, nel caso ci si rechi presso uno di questi luoghi indicati, è sempre meglio informarsi prima sui regolamenti d'accesso che talvolta implicano misure più drastiche rispetto al solo distanziamento sociale e l'utilizzo della mascherina.

[Read More](#)

---