

*Le* **PILLOLE**  
*della* **SALUTE**

2020



10 ottobre  
2020

**Giornata  
Mondiale**  
*sulla*  
**salute  
mentale**

Con il contributo  
incondizionato di:





## La salute mentale nell'era Covid-19

La salute mentale è parte integrante della salute generale e non vi è salute fisica senza salute mentale.

L'emergenza sanitaria correlata alla pandemia Covid-19 ha messo a dura prova la salute mentale della popolazione generale, soprattutto quella femminile: l'isolamento sociale, il confinamento domestico, lo stravolgimento delle abitudini quotidiane, il clima di incertezza e di paura di contagiare ed essere contagiati, la perdita repentina dei propri cari, la crisi economica che ha portato molte persone a perdere il proprio lavoro, hanno profondamente turbato il nostro equilibrio psico-emotivo e messo a dura prova la nostra resilienza (capacità di adattamento positivo a situazioni di forte stress ed eventi traumatici).

Disturbi ansiosi, sintomi da ipervigilanza, sintomi depressivi, irascibilità e irritabilità fanno parte dell'esperienza di vita comune a tutti, ancor più in una situazione difficile come quella vissuta nelle settimane di lockdown, ma quando si manifestano con una intensità, una frequenza e una durata tali da interferire con la quotidianità, assumono connotati patologici, diventando vere e proprie malattie.

La pandemia Covid-19 ha portato a un aumento dei disturbi psichici, in particolare ansia, depressione, disturbi del sonno, panici e post-traumatici da stress: un'emergenza nell'emergenza su cui la stessa Organizzazione Mondiale della Sanità ha lanciato l'allarme. Si attende per il prossimo futuro un significativo aumento in particolare della depressione, quale conseguenza dei lutti subiti e delle difficoltà economiche.

## La depressione è uno dei disturbi mentali più diffusi e cronici

I sintomi caratteristici sono umore deflesso e/o perdita di piacere o interesse per la maggior parte delle attività della vita quotidiana; a questi se ne associano altri che coinvolgono alterazioni del peso e dell'appetito, del sonno, agitazione o rallentamento, faticabilità, diminuzione marcata della stima di sé, disturbi di concentrazione e pensieri di morte o comportamenti suicidari.

## Chiedere aiuto è il primo passo

La depressione e i disturbi psichici in generale incidono negativamente sulla qualità e sulla quantità di vita, investendone tutti gli ambiti, personale, affettivo-familiare, socio-relazionale e lavorativo. Spesso portano a isolamento e solitudine.

Il senso di vergogna, alimentato dallo stigma che ancora oggi avvolge la malattia mentale, il timore di chiedere aiuto e la svalutazione di alcuni sintomi rappresentano il principale ostacolo di accesso alle cure.

È invece importante prendere coscienza del proprio disagio e portarlo all'attenzione del medico. Un corretto inquadramento diagnostico consentirà, infatti, di impostare la terapia più indicata nello specifico caso (che potrà essere di tipo farmacologico o non-farmacologico o una combinazione) e prevenire il rischio di riacutizzazioni e di una cronicizzazione, migliorando in modo significativo la qualità della vita.