

Sindemia - Smart Working

Impatto sulla Salute Mentale

Claudio Mencacci

Direttore Neuroscienze- Salute Mentale-Dipendenze Fatebenefratelli-Sacco Milano
Co-Presidente Società Italiana di Neuropsicofarmacologia



**Ospedale Fatebenefratelli e Oftalmico
Ospedale Macedonio Melloni**

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ASST Fatebenefratelli Sacco

SINDEμία «Insieme al popolo» o Syndemic = Syn (ergy)+ (epi) demic

R.Horton Lancet 2020

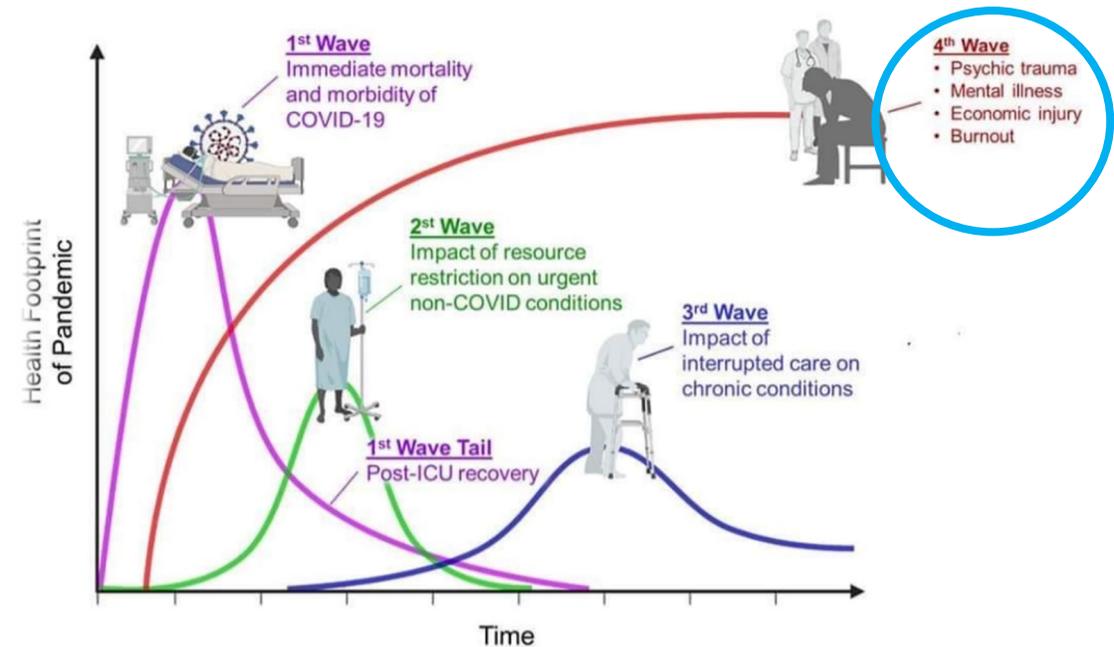


- Insieme di patologie pandemiche non solo sanitarie, ma anche sociali, economiche, psicologiche, dei modelli di vita, di lavoro, di fruizione della cultura e delle relazioni umane.
- La sindemia implica una relazione tra più malattie e condizioni ambientali o socio-economiche. L'interagire tra queste patologie rafforza e aggrava ciascuna di esse.

La «quarta ondata»

Una vera e propria **emergenza della salute mentale da COVID-19**, come definita dall'OMS, in cui è aumentata in maniera esponenziale la sintomatologia psichiatrica nella popolazione generale.

Numerosi studi condotti sulla popolazione italiana durante la pandemia hanno mostrato un notevole aumento della sintomatologia depressiva e ansiosa in particolare.



Salute mentale e COVID: dati internazionali

Questa meta-analisi analizza **66 studi (221.970 partecipanti)**, condotta per analizzare la prevalenza di: depressione, ansia, angoscia e insonnia durante la pandemia COVID-19, senza restrizioni di tipo geografico.

La prevalenza di questi disturbi è stata calcolata in:

- **Depressione** 31,4% (27,3-35,5%),
- **Ansia** 31,9% (27,9-36,0%),
- **Angoscia** 41,1% (32,6-49,8 %),
- **Insonnia** 37,9% (29,9-46,2%).



Review article

Prevalence of mental health problems during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis

Tianchen Wu, Ph.D^a, Xiaoqian Jia, Ph.D^{b,c}, Huifeng Shi, Ph.D^a, Jieqiong Niu^a, Xiaohan Yin^a, Jialei Xie^a, Xiaoli Wang, Ph.D^{a,c,*}

Wu T. et al. Prevalence of mental health problems during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. J Affect Disord . 2021 Feb 15;281:91-98

Una recente ricerca condotta su 6 Stati Europei (Fr-Uk-Es-It-D-PL) ha mostrato come il **58% dei cittadini abbia avuto sintomi psichici con una durata superiore ai 15 giorni**

Italia 63% Es e UK 69% D 50%

Disturbi del sonno 20%

Tristezza 18%

Paura 17%

Panico 10%

(Elma Research ottobre 2020)

1 paziente su 5 nel post Covid presenta disturbi Neuropsichiatrici
più frequenti: **Insonnia, ansia, depressione**

Entro 90 giorni al 20% delle persone infette veniva diagnosticato un disturbo psichiatrico

(Lancet Psychiatry novembre 2020)

1 paziente su 3 nel post Covid presenta disturbi neuropsichiatrici entro 3 mesi dalla malattia

(Lancet Psychiatry Marzo 2021)

COVID-19 Pandemic and Lockdown Measures Impact on Mental Health Among the General Population in Italy

Rodolfo Rossi¹, Valentina Socci^{2}, Dalila Talevi², Sonia Mensi³, Cinzia Niolu^{1,4}, Francesca Pacitti², Antiniscia Di Marco⁵, Alessandro Rossi², Alberto Siracusano^{1,4} and Giorgio Di Lorenzo^{1,6}*

- Questionario condotto sulla popolazione generale tra il 27 Marzo e il 6 Aprile 2020 per un totale di **8147 soggetti analizzati**
- Stress post-traumatico: 6,604 (37%), **Sintomi depressivi: 3,084 (17.3%), Sintomi ansiosi: 3,700 (20.8%)**; Insonnia: 1,301 (7.3%), stress elevato percepito: 3,895 (21.8%) disturbo dell'adattamento 4,092 (22.9%) .
- Il **sesso femminile** e la **giovane età** risultano particolarmente correlati con questi sintomi.
- La **quarantena** è risultata particolarmente associata **con stress post-traumatico, ansia e disturbo dell'adattamento.**
- Tutti i disturbi risultano particolarmente esacerbati nei sottogruppi di soggetti che avevano avuto un evento particolarmente stressante correlato al COVID (come la perdita di una persona cara), così come la perdita del lavoro COVID-relata.

- Infezioni acute, come in passato SARS, possono causare ansia, depressione e PTSD sia nei sopravvissuti che negli esposti che non hanno sviluppato infezione. (Wu et al., 2005)
- Studi hanno dimostrato un impatto negativo sulla salute mentale in chi affronta in modo improvviso un evento traumatico. (Mak et al., 2010)
- Eventi traumatici come l'epidemia da COVID-19 possono causare distress psicologico e sintomi d'ansia con un impatto negativo sulla qualità del sonno. (Brooks et al., 2020)



- **F>M**
- Studenti
- Ricerca di informazione nei media > 3 h/die

Salute 2020: un anno nero per la salute mentale

- La salute mentale **è strettamente legata al genere**: il benessere psicologico è risultato statisticamente più elevato nei maschi, e le differenze tra sessi si ampliano nelle fasce più giovani di popolazione. Le **giovani donne** accusano una fatica psicologica maggiore rispetto ai giovani uomini, una fotografia fedele delle disuguaglianze di genere rese ancora più profonde dalla pandemia.
- **In tutto il mondo sono le donne a sopportare l'impatto più duro dei lockdown, costrette a dividersi tra lavoro interrotto e cura dei figli, senza scelta e senza supporto - e questo, quando un lavoro c'è ancora.**

Smart Working rischio Workalcohol

- La Pandemia ha portato a una sperimentazione di massa della modalità SW o HW e ha superato le resistenze tecnologiche e organizzative, una rivoluzione, un ripensamento globale degli schemi lavorativi. Come ogni azione innovativa porta con sé anche problemi e rischi specifici anche sulla salute, **della donna in particolare**
- Ha ridisegnato gli spazi tra lavoro e vita privata, con una tendenza a diminuire lo spazio sia fisico che psichico e rendere la persona iperconnessa. Positivo in termini di produttività, mobilità, multitasking, ma anche negativo per lo stress lavoro correlato
- Vantaggi e svantaggi (tutto il giorno in famiglia, tutti i giorni) dopo il primo periodo possono entrare in gioco frustrazione e rabbia

Smart (Home) Working

Impatto sulla salute mentale



Ridefiniti i confini tra lavoro e vita privata

- il 22% è più disponibile on line e più rapido di quando lavorava in presenza
 - 22% anticipa orario di inizio attività
 - il 24% lavora più ore
 - Il 18% riferisce un' influenza negativa del lavoro da casa
- (survey LinkedIn 2020)
- «Effetto pigiama»
- (Medical Journal of Australia 2020)

Smart (Home) Working

Impatto sulla salute mentale



- Molte ore davanti ad uno schermo (Technostress):
- Stress correlato - Esaurimento Emotivo-Ansia-Depressione
- Assenza di interazione sociale
- 46% prova più ansia e stress per il proprio lavoro rispetto al lavoro in ufficio
- 48% ammette di lavorare 1 ora in più al di
- 35% E' preoccupato di perdere il lavoro (licenziamento o chiusura Azienda)

(survey LinkedIn 2020)

Smart (Home) Working

Impatto sulla salute mentale



•
Campione di 6700 persone, i più colpiti da sintomi depressivi sono quelli che non potevano uscire di casa per recarsi al lavoro....chi ha continuato a lavorare ha avuto meno probabilità di sviluppare sintomi depressivi e di ansia

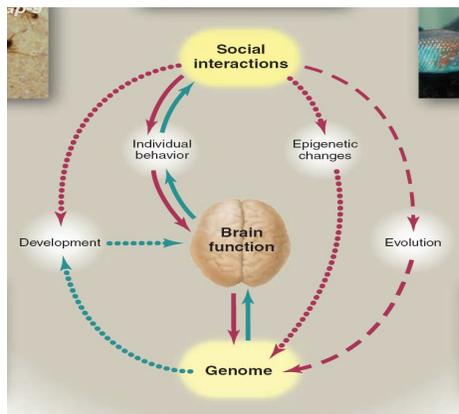
(Delmastro M, ZamariolaG Scientific Reports Nature 2020)

**Effetti
psicologici**

Lutti

Depressione

Crisi economica



La resilienza nel nuovo contesto sociale e lavorativo

- E' la capacità di **resistere, fronteggiare e riorganizzare** positivamente la propria vita dopo aver subito un evento negativo.
- La reazione alle difficoltà, agli imprevisti, ai problemi dipende dall'interpretazione che l'uomo dà agli eventi: ognuno di noi filtra e seleziona gli stimoli esterni attribuendo un personale significato a ciò che gli accade
- L'individuo resiliente trasforma l'evento negativo in fonte di apprendimento

Conclusioni

- L'epidemia ha avuto un forte impatto in tutte le aree della nostra vita, da quella personale a quella relazionale, in contesti privati e pubblici.
- Trovandoci in un ambiente insicuro, poco prevedibile, con messaggi comunicativi spesso caotici o allarmanti e impossibilitati a trovare conforto nella socialità e nella prossimità fisica con l'altro, elemento caratterizzante per la nostra specie, **siamo più vulnerabili e cronicamente sotto stress.**

Conclusioni

- Il nostro sistema biologico è attrezzato per fronteggiare gli eventi stressanti ma non per periodi prolungati; diventa quanto mai importante essere consapevoli delle modificazioni fisiologiche e psicologiche al fine di potenziare le risposte adattive all'ambiente.
- La consapevolezza diventa quindi un buon punto di partenza per la regolazione, la richiesta di aiuto e l'applicazione di altre tecniche che favoriscono e promuovono la resilienza.