

Dalla sindrome della capanna al languishing, l'allarme degli psicologi: "Indispensabile potenziare i servizi pubblici"

di **Katia Bonchi**

08 Maggio 2021 - 9:07



Genova. Dopo un anno e mezzo di pandemia molti italiani hanno modificato spontaneamente alcuni comportamenti quotidiani. Il 63,3% evita di prendere mezzi pubblici, oltre la metà non frequenta più negozi e bar; 7 persone su 10 hanno ridotto le uscite con altre persone e la stessa percentuale ha scelto di non vedere più amici e conoscenti dentro casa. A dirlo una ricerca della fondazione Italia In salute realizzata alla fine di marzo di quest'anno.

Dati che evidenziano come le persone abbiano una sorta **di paura di tornare alla vita normale**, un fenomeno che in parte si era visto anche la scorsa primavera-estate, dopo il lungo lockdown. "Si tratta della cosiddetta **sindrome della capanna** - spiega **Donatella Fiaschi**, presidente dell'ordine degli psicologi della Liguria - che rispetto al primo post lockdown nasce da paure diverse. L'anno scorso era concentrata sulla paura della malattia o di contagiare gli altri, questa volta la paura è soprattutto di riprendere in mano la propria vita, di vedere le persone dal vivo dopo mesi e mesi di videochiamate o conference call, come se di fossimo disabituati e avessimo paura di non ritrovare il mondo come era prima".

Anche perché di normalità pre-covid, se mai ce ne sarà una, ancora non si può parlare: "Certo, è una situazione di pseudo-normalità che a volte crea blocchi e ansie ed è più facile tornare a casa e sentirsi solo lì davvero protetti e al sicuro, anche perché molte persone ancora non sono state vaccinate".

Se queste ansie, che si accompagnano spesso a depressione, stress e disturbi del sonno, non sono per forza sintomo di una patologia, sono comunque segnali da non sottovalutare: “Tra il benessere e la patologia in senso stretto c’è una vasta zona che, avvicinandosi al polo della patologia, si caratterizza per chiare situazioni di disagio e malessere psicologico caratterizzati da mancanza di voglia di fare cose, assenza di prospettive. In gergo tecnico si parla di **languishing**, una sorta di languire, un osservare la vita dietro un vetro appannato” spiega Fiaschi.

“E’ uno stato di disagio di cui spesso le persone si vergognano, perché si sentono deboli e fragili, ma è uno stato che si può riconoscere e superare se si chiede aiuto. Non c’è nulla di cui vergognarsi perché è chiaro a tutti ormai che la pandemia ha avuto ripercussioni psicologiche su quasi tutti noi, quindi occorre accettare questo stato, ma ciò non significa tenerselo perché un **supporto psicologico**, che a volte può essere una semplice consulenza, aiuta le persone a trovare le risorse per superarlo”.

Per gli psicologi è stato ed è **un anno di superlavoro**: “E’ così - conferma Fiaschi - ma è altrettanto vero che molte persone non possono permettersi di rivolgersi a un privato ed è per questo che noi come ordine nazionale chiediamo di potenziare i servizi pubblici, **dai consultori famigliari ai servizi per gli adulti perché le nostre competenze possono prevenire che le persone si ammalino gravemente** trascurando i sintomi di un disagio che, come vediamo, può trasformarsi in patologia che può sfociare anche in episodi estremi”.

E questo vale per gli adulti così come per i più giovani, i bambini e gli adolescenti. “La Francia ha annunciato una nuova misura che prevede 10 visite gratuite dallo psicologo per bambini e ragazzi tra i 3 e i 17 anni - spiega la presidente dell’ordine ligure - noi siamo riusciti a ottenere i finanziamenti dal Miur per avere **un servizio psicologico nelle scuole di 12 ore al mese**, ma chiediamo che lo psicologo diventi **strutturale** all’interno delle scuole perché oggi noi possiamo parlare con i ragazzi che ce lo chiedono ma quando c’è la necessità di intraprendere un percorso dobbiamo indirizzarli ai consultori, che sono stati gravemente depotenziati”.

Intanto i dati sugli accessi ai pronto soccorso degli ospedali pediatrici parlano chiaro: i bambini hanno meno malattie fisiche, probabilmente anche grazie alle mascherine, ma i disturbi psicologici o psichiatrici sono notevolmente aumentati: “Stress, depressione, abuso di alcol, nei più piccoli si riscontra un aumento di disturbi psicosomatici. Se vogliamo aiutare i bambini e i ragazzi prima che questi disturbi si aggravino servono risorse per il servizio pubblico, all’interno delle scuole ma anche sul territorio oppure occorre studiare una **qualche forma di convenzione con i privati sul modello francese**”.