

STRESS DA QUARANTENA

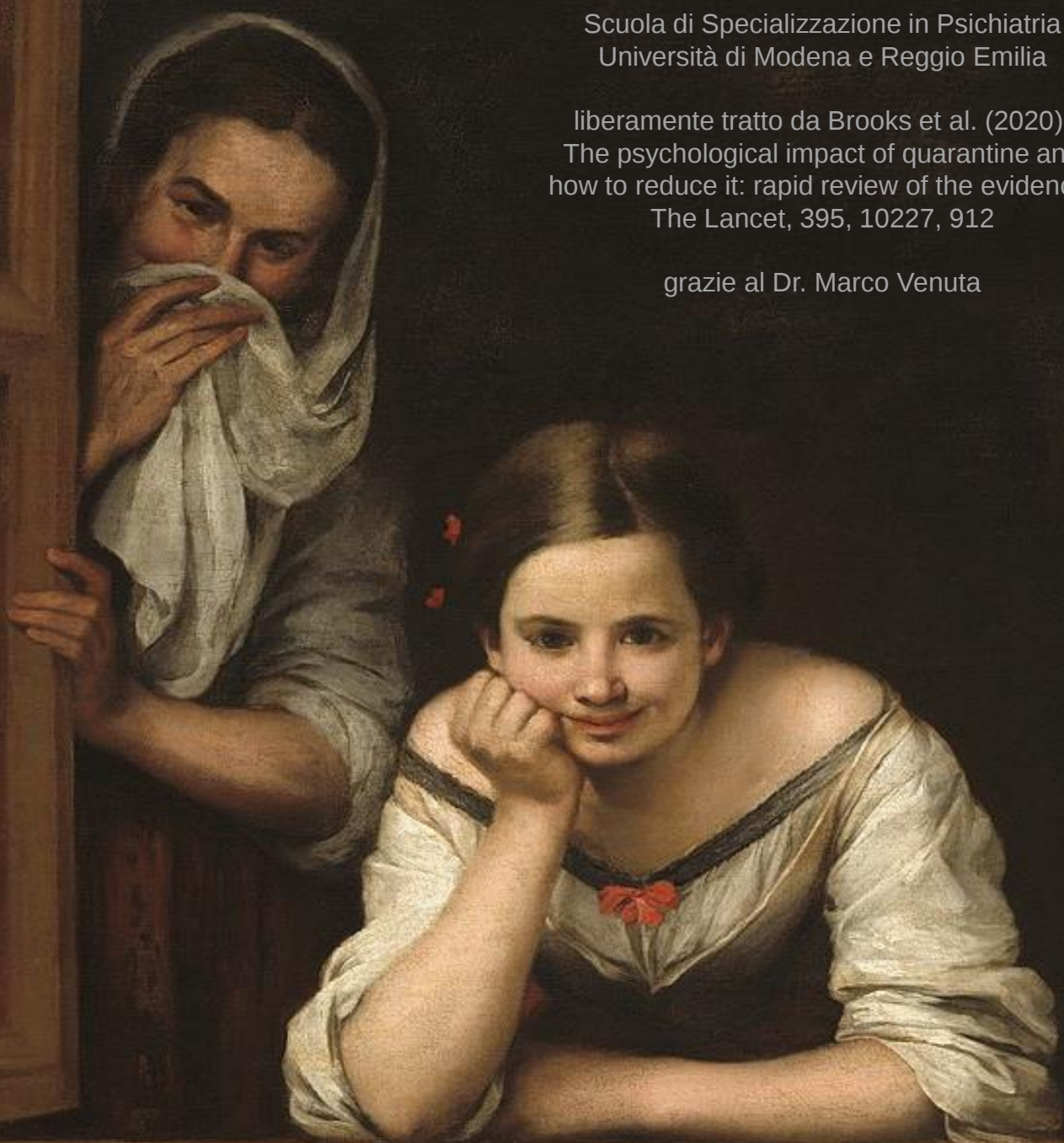
cosa è importante sapere

A cura della

Scuola di Specializzazione in Psichiatria
Università di Modena e Reggio Emilia

liberamente tratto da Brooks et al. (2020):
The psychological impact of quarantine and
how to reduce it: rapid review of the evidence.
The Lancet, 395, 10227, 912

grazie al Dr. Marco Venuta



La quarantena (restrizione degli spostamenti e dei contatti sociali al fine di ridurre i contagi) **può avere conseguenze psicologiche**, che si possono esprimere come **semplici stati d'animo negativi, fino a sintomi e sindromi diagnosticabili**.

Anche se **non è possibile indicarne la prevalenza con precisione**, alcuni studi indicano che **la maggior parte delle persone messe in quarantena può sviluppare un disagio significativo**.

Possibili espressioni, rilevate con colloqui e questionari sono:

- **Umore deflesso, tristezza, afflizione, colpa**
- **Irritabilità, nervosismo**
- **Insonnia**
- **Rabbia**
- **Paura**
- **Confusione, torpore**
- **Punteggi elevati agli strumenti di valutazione del Disturbo da stress post-traumatico**

Possono esserci conseguenze a lungo

termine, oltre il termine dell'isolamento. Anche in questo caso si va da un lento ritorno alla normalità al verificarsi di veri e propri disturbi o episodi di malattia psichiatrica. Sono stati riportati in particolare:

- **Protrarsi di comportamenti di evitamento (riduzione dei contatti, della frequentazione di luoghi chiusi e/o affollati)**
- **Mantenimento di norme igieniche eccessive (lavarsi troppo spesso le mani)**
- **Abuso o dipendenza alcolica**

L'impatto psicologico individuale può risentire negativamente di condizioni pregresse, come:

- **Una rete familiare scarsamente supportiva**
- **Un basso livello culturale**
- **Problemi finanziari**
- **Anamnesi psichiatrica positiva**

Lavorare in ambito sanitario può essere, pur se non confermato in modo univoco, un elemento di rischio, comportando una maggiore frustrazione professionale, e una maggiore preoccupazione di poter contagiare altre persone.

Alcune condizioni della quarantena possono fare la differenza:

- **La durata del periodo di isolamento**
- **La preoccupazione di poter infettare altri (p.e. i familiari)**
- **La sensazione di non sentirsi inseriti in una rete sociale** (anche attraverso i contatti telematici)
- **La difficoltà nel procurarsi i beni di prima necessità**
- **La carenza di informazione e di indicazioni comportamentali chiare**
- **La sfiducia nelle istituzioni deputate a garantire la salute pubblica**

Dopo la quarantena occorre fare attenzione in particolare a:

- **La condizione economica** risultante da perdita occupazionale, di profitti da lavoro e finanziari
- **La possibile stigmatizzazione**, in chi è stato contagiato, in ambito lavorativo e sociale

Per ridurre l'impatto della quarantena alcune attenzioni possono fare la differenza (oltre a cercare di limitarne la durata al minimo necessario):

- **Dare informazioni accurate**, combattere i «fantasmi» catastrofici
- **Stimolare la consapevolezza** della necessità dei provvedimenti, migliore garanzia del loro rispetto, educando alla responsabilità verso gli altri.
- **Garantire puntualmente i beni di prima necessità**
- **Mantenere viva la comunicazione**, attraverso telefono e social network, tra persone e con le istituzioni sanitarie
- **Evitare la stigmatizzazione** degli operatori sanitari e sociali «in prima linea» che devono arretrare per il periodo di quarantena

Concludendo:

Le evidenze forti sono carenti, molte delle esperienze pubblicate riflettono considerazioni di buon senso. Di più, l'esperienza della pandemia da COVID-19 è tuttora iniziale e con prospettive incerte. In assenza però di ulteriori contributi rimane auspicabile fare tesoro di quanto la letteratura scientifica ci suggerisce.