

Dalla pandemia alla guerra: stress e atteggiamenti psicologici

David Lazzari*

Molti si fanno domande sugli effetti dell'emergenza guerra dopo due anni di pandemia. Se usiamo i dati della scienza possiamo riferirci ad una revisione degli studi disponibili sugli effetti della esposizione a emergenze sociali ripetute appena uscita su Lancet (Leppold et al., 2022). I risultati, una selezione di 150 studi su circa 1.500, dimostrano che lo stress psicologico negativo tende ad accumularsi col ripetersi delle situazioni, sino a determinare effetti traumatici. Come è noto il concetto di "trauma" si riferisce a tutte quelle situazioni nelle quali le sollecitazioni che viviamo, o per intensità o per durata (intensità minori ma reiterate) finiscono con il "lesionare" in modo più o meno esteso la nostra struttura psicobiologica.

Un dato importante perché smentisce una visione diffusa, quella "dell'abitudine", secondo la quale finiamo per assuefarci alle situazioni negative, che finiscono così per farci meno male. In realtà c'è ampia dimostrazione negli studi sullo stress che il protrarsi delle situazioni negative produce un "adattamento negativo", cioè un progressivo scivolamento verso forme di funzionamento meno positive e funzionali. In sostanza ci si adatta in qualche modo ma a prezzo di una crescente compromissione dei nostri equilibri somatici, psichici e comportamentali con conseguenze sulla salute e la qualità della vita.

È significativa a questo proposito la situazione che emerge dalla sintesi di 23 ricerche a livello internazionale sui problemi psicologici di bambini e adolescenti a seguito della pandemia (Ma et al., 2021): 29% di prevalenza di depressione e 26% di ansia, percentuali più che raddoppiate rispetto a prima della pandemia. Ma il dato più drammatico è il 48% di prevalenza di sintomi da stress post traumatico: un soggetto su due mostra di avere lesioni di questo tipo.

Quindi dobbiamo purtroppo immaginare che le angosce della guerra si sommeranno a questa già pesante situazione frutto di oltre due anni di pandemia. I segnali purtroppo già ci sono e sempre più abbiamo a che fare con persone dominate dall'angoscia, anche se spesso il malessere provocato da questa situazione si manifesta indirettamente, con sintomi fisici e comportamentali o con lo spostamento delle paure su altri oggetti.

Anche in questo caso il bombardamento mediatico, che ripropone infinite volte le stesse immagini, finisce per alimentare una vera e propria "coazione a ripetere": chi ha più paura non riesce a staccarsi dai media, che finiscono per "informare" nel senso antico del "dare forma", "modellare", "plasmare" pensieri che diventano ossessioni ed emozioni poco controllabili.

* Psicologo psicoterapeuta, direttore UOC Psicologia Az. Osp. Univ. S. Maria di Terni, past-presidente Sipnei, presidente dell'Ordine nazionale degli psicologi. Mail: lazzarid@aosp terni.it

La pandemia e la guerra hanno messo in crisi l'illusione del controllo che la nostra società alimenta in molti modi, e quando una illusione viene infranta dalla realtà spesso c'è una sorta di vertigine, una caduta nel vuoto, anziché la costruzione di un rapporto più consapevole con la realtà stessa.

All'opposto, molti parlano con una disinvoltura tragica, che ricorda altre forme patologiche, onnipotenti, narcisistiche, di negazione e distacco dalla realtà, della terza guerra mondiale. E qui si vede "l'effetto spettatore" che ha invaso le nostre vite davanti agli schermi: l'idea subdola e pericolosa che le cose accadano nelle dimensioni che osserviamo sui tanti supporti tecnologici, in un altrove che guardiamo ma che non ci coinvolge.

Forse dovremmo finire di abusare della parola "emergenza" per descrivere queste situazioni e questo tempo, per relegare le paure in una dimensione "altra" dalle nostre vite, giustificare le criticità, gli abusi e le inefficienze, lasciare inascoltato il malessere, e vivere nell'attesa perenne del ritorno ad una ipotetica "normalità". E cominciare ad adottare le misure che servono per costruire e promuovere gli atteggiamenti mentali più consapevoli e maturi per affrontare le sfide di questa epoca di transizione.

Riferimenti bibliografici

Leppold C., Gibbs L., Block K., Reifels L., & Quinn P. (2022). Public health implications of multiple disaster exposures. *The Lancet. Public health*, 7(3), e274–e286. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00255-3](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00255-3)

Ma L., Mazidi M., Li K., Li Y., Chen S., Kirwan R., Zhou H., Yan N., Rahman A., Wang W., & Wang Y. (2021). Prevalence of mental health problems among children and adolescents during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 293, 78–89. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.021>