

# Virus e depressione, «tempesta perfetta»

**IL FENOMENO** / Ricorre oggi la Giornata mondiale della salute mentale e il DSS chiede maggiore apertura sul tema Vanolli: «È una malattia come le altre ed è fondamentale parlarne, sensibilizzare e mostrare comprensione» Mattia: «Anche quella del disagio psichico è una vera pandemia, che con la COVID si è aggravata ulteriormente»

**Paolo Gianinazzi**

Per molte persone questo periodo segnato dalla pandemia da coronavirus è stato contraddistinto da ansia, stress e incertezza sul futuro. Per altri ancora - forse il mix di questi tre elementi - ha portato alla depressione, un fenomeno sempre più presente nella nostra società e che ha subito un'accelerata a causa dell'emergenza sanitaria.

Proprio oggi, sabato 10 ottobre, ricorre la Giornata mondiale della salute mentale e il Dipartimento della sanità e socialità (DSS) ha voluto porre l'accento sulla necessità di una maggiore comprensione e apertura da parte di tutta la società verso questa malattia. Già, perché di malattia si tratta e come ci spiega Manuela Vanolli, capoprogetto «Alleanza contro la depressione Ticino», è importante ribadirlo: «Per chi soffre di depressione il primo passo verso la guarigione è sicuramente parlarne con qualcuno, magari in famiglia o a degli amici stretti. Ma spesso questa persona prova vergogna nel raccontarlo e teme la reazione altrui proprio perché nella nostra società si tende a stigmatizzare il fenomeno. Purtroppo è ancora diffusa l'idea secondo la quale la persona che soffre di depressione abbia in qualche modo una responsabilità per la sua condizione, che si possa 'controllare'. Ma non è così, è una malattia come le altre». E la conseguenza, rimarca Vanolli, «è che la persona che soffre tende a camuffare il suo malessere, o addirittura crede di essere essa stessa responsabile per la situazione e prova un senso di colpa». Cosa fare, dunque? Ancora Vanolli: «È fondamentale parlarne, sensibilizzare e mostrare maggiore apertura e comprensione verso questa patologia. L'amico o il parente stretto deve far capire di essere disposto a dare un sostegno, senza giudicare e senza farsi carico di trovare una soluzione». La parola chiave, dunque, è comprensione: «È importante non giudicare. Anche per questo motivo quest'anno abbiamo preparato un video ([www.ti.ch/depressione](http://www.ti.ch/depressione)) con la testimonianza di



Secondo le proiezioni la depressione potrebbe diventare la patologia più importante al mondo nel 2030. © CDT/PUTZU

## Il dato

### Ne ha sofferto un quarto dei ticinesi

#### Più della media nazionale

Nel comunicato il DSS ricorda che in Ticino, nel 2017, quasi un quarto (24,3%) della popolazione mostrava sintomi di disagio psicologico da medio a grave, una percentuale molto superiore alla media nazionale (15,1%). Va però precisato che non si tratta di diagnosi cliniche, ma di dati autodichiarati che indicano una sofferenza.

#### Telefonate alla hotline

Il DSS sottolinea anche che la pandemia ha «messo a dura prova» il benessere psicologico della popolazione. Lo dimostrano, scrive, anche i dati della hotline psicologica cantonale: «Nei primi mesi della pandemia le richieste di sostegno sono state oltre 150».

due persone che hanno sofferto di depressione per sensibilizzare la società sulla sofferenza generata da un disagio psichico e quindi per sottolineare l'importanza di mostrare apertura e comprensione verso chi soffre di questo disagio».

#### Un mix difficile da gestire

Come detto, in questo periodo di emergenza sanitaria gli stati di ansia e stress nella popolazione sono aumentati in maniera sensibile. A confermarcelo anche il dottor Michele Mattia dell'Associazione della Svizzera italiana per i disturbi d'ansia, compulsivi e depressivi che insieme al DSS ha coordinato la campagna di sensibilizzazione. «L'associazione americana di psichiatria ha definito questo momento la 'tempesta perfetta' per i disturbi psicologici, causati in particolare da tre elementi: c'è l'ansia per la malattia, l'ansia di perdere il lavoro e l'insicurezza generale del momento perché non sappiamo come la pandemia si evolverà nei prossimi mesi». Una «tempesta perfetta» che, come detto, ha fatto incrementare questi disturbi: «Questi tre elementi se presenti per un breve periodo sono tollerabili dalla popolazio-

ne. Ma se questo periodo diventa più prolungato, ecco che questo mix diventa più difficile da gestire. E i dati ci dicono che c'è un aumento del 20 o 30% delle sofferenze in campo psicologico». Ma, al di là del particolare momento, sottolinea il dottore, «non va dimenticato che l'OMS ha già definito la depressione come la seconda patologia più importante al mondo. E le proiezioni ci dicono che nel 2030, purtroppo, raggiungerà la testa della classifica». Insomma, aggiunge Mattia, «verrebbe da dire che la 'vera' pandemia è rappresentata proprio dalla depressione».

Ma quali consigli dare a chi si trova in un momento di difficoltà? Secondo il dottore «è innanzitutto importante evitare la sovrainformazione (ad esempio attraverso i social network) e limitarsi a uno o due media ritenuti affidabili. In secondo luogo è fondamentale parlarne il prima possibile e non tenersi dentro questi pensieri negativi. Parlarne con uno specialista, anche perché è importante dire che questa malattia si può curare. Oggi ci sono molti metodi, in particolare la psicoterapia e la farmacoterapia».

## PREVENZIONE

### La mascherina anche sui cantieri



Assembramenti da evitare. © CDT/ZOCCHETTI

#### SSIC-TI

Visto il recente aumento di casi positivi al coronavirus, anche la Società svizzera impresari costruttori Sezione Ticino ha voluto invitare tutto il settore «a mantenere un comportamento prudente nella gestione del personale e nell'organizzazione dei cantieri». In particolare raccomanda di «utilizzare le mascherine durante le riunioni di cantiere, nei luoghi chiusi e negli spostamenti con veicoli dove sono presenti più persone» e di «evitare nel limite del possibile il rimescolamento delle squadre» di lavoro.

## INTERPELLANZA

### «Piani di protezione rispettati a scuola?»

#### Misure

Il granconsigliere dell'UDC Edo Pellegrini ha inoltrato al Governo un'interpellanza riguardo alla corretta applicazione negli istituti scolastici ticinesi dei piani di protezione. «Da più parti docenti e famiglie mi informano che le disposizioni cantonali vengono talvolta applicate in modo piuttosto "elastico"», scrive il Pellegrini, che chiede al Consiglio di Stato se può assicurare che siano effettivamente rispettate tutte le regole e se, in caso contrario, siano previsti dei controlli «esterni».

## INIZIATIVA CANTONALE

### Prestito di personale, offensiva dell'MPS

#### La proposta

Tramite un'iniziativa cantonale che verrà formalmente presentata durante la prossima sessione di Gran Consiglio, l'MPS proporrà al plenum di richiedere alle Camere federali l'abolizione «dell'inafausta» legge federale sul collocamento e il personale a prestito. In sintesi si chiede di vietare il prestito di personale da parte di società private e a scopo di lucro.

## GENTORI

### Giovani e matematica Una serata a Locarno

#### Apprendimento

La SUPSI organizza una serie di incontri destinati ai genitori «con lo scopo di fornire strumenti per supportare i bambini nell'apprendimento della matematica, contribuendo alla costruzione di un rapporto positivo con la disciplina». La prima serata, intitolata «Quando il problema non è il problema», avrà luogo il 28 ottobre alle 20.30 nell'aula magna della SUPSI di Locarno (DFA).

## LA DOMENICA DEL CORRIERE

### LITIGI SOCIAL

Dal confronto acceso nelle sedi istituzionali alla battaglia a suon di post sui social. Il passo è sempre più breve e gli effetti spesso dirompenti, difficilmente controllabili. I politici, quelli veri e **sanguigni**, non se ne sono mai mandate a dire, ma oggi si assiste ad una accelerazione. Di questo passo dove andremo a finire?

Domenica ore 19.05

[teleticino](http://teleticino)



Conduce Gianni Righinetti, vicedirettore Corriere del Ticino

## OSPITI



Natalia Ferrara, parlamentare PLR



Giorgio Fonio, vicepresidente PPD



Andrea Censi, parlamentare Lega



Nicola Corti, parlamentare PS