***Maria Grazia Buletti***

*giornalista R.P.*

*Via Sasso Piatto 21 6512 Giubiasco tel. +41 79 379 68 17*

SALUTE

AZIONE 44 / 26.10.2020

**Covid: molto dipende da noi**

**Nuova impennata di contagi: sotto la lente la salute psicofisica dei bambini e della società**

Il 19 settembre scorso, Zurigo è stata teatro di una manifestazione di circa 500 persone riunitesi per protestare contro la “bugia del coronavirus” senza indossare, per principio, una mascherina, condizione invece imposta per autorizzare l’evento. Il 10 ottobre, a Roma, negazionisti del coronavirus e no-mask hanno pure manifestato senza mascherina, mettendo nel mirino l’obbligo all’aperto e le politiche di contenimento della diffusione del coronavirus. La scorsa settimana, a Praga migliaia di manifestanti hanno protestato contro le restrizioni di un paese, la Repubblica Ceca, che peraltro ha il più alto tasso di contagio in Europa. Malgrado la tendenza dei contagi al rialzo dovunque, molti oggi reagiscono ribellandosi alle autorità e arrivando a negare, talvolta, le evidenze scientifiche sulla pandemia: chi prende semplicemente sottogamba le indicazioni, chi è negazionista, ansioso, e chi invece pare essere fuori controllo. “Psicologicamente, questa situazione di allerta sta creando una controreazione, un quasi rifiuto di ciò che succede: in effetti, più a lungo durano l’allarme e l’allerta e più sarà complicato gestire l’irritabilità dilagante e lo stato psicologico interiore”, afferma lo psichiatra e psicoterapeuta Michele Mattia, che conferma la stanchezza di chi riesce sempre meno a seguire le indicazioni delle autorità, fino a chi manifesta conseguenze ben più gravi come depressione, tendenze suicidali e quant’altro: “Anche perché cominciano a rafforzarsi i complottisti e i negazionisti, alcune personalità politiche di altri paesi deformano la vera portata dei fatti inerenti il virus, creando una problematica che va ad alimentare la confusione e le difficoltà delle persone già dubbiose e in affanno. Allora si causa inquietudine, difficoltà a seguire le linee guida e quant’altro, il che ci fa rendere conto della mancanza di quell’unità che aveva contraddistinto il lockdown, evidenziando una disunità corrispondente sì alla democrazia e al pluralismo, ma che psicologicamente disunisce e può andare ad alimentare le fragilità”. Invece, la pediatra ticinese Patrizia Tessiatore esorta alla responsabilità individuale, preoccupata per l’aumento repentino di casi positivi al coronavirus dei suoi piccoli pazienti che rispecchiano la curva in ascesa dei dati nazionali: “Sul sito UFSP troviamo il numero di casi positivi dall’inizio della pandemia fino ad oggi, suddivisi per sesso ed età, e si osserva pure un netto aumento di quelli nella fascia pediatrica, in modo preoccupante dall’inizio di ottobre. Ad esempio, da 0 a 9 anni il 14 ottobre la media dei positivi è di 3 nuovi casi al giorno; tra 10 e 19 anni ne abbiamo 12, quando prima non c’erano dati così alti. Ovviamente si tratta di fluttuazioni soggette alle misure messe in atto, al numero di tamponi e alla capacità di contact tracing. Ma la tendenza è in aumento anche nei bambini e nei giovani e il nostro servizio di sentinella pediatrica ticinese (tutti i pediatri del territorio possono inviare in forma anonima le schede relative ai loro casi positivi) rispecchia questa propensione”. La pediatra non si dice preoccupata per il decorso della malattia nei bambini, ma dell’impennata del numero di casi positivi e delle relative ripercussioni sulla salute psicofisica dei suoi piccoli pazienti: “Non significa cedere all’allarmismo, ma è necessario aumentare il nostro livello di responsabilità personale: adesso ciascuno, per il proprio ruolo, deve fare il meglio per dare il proprio contributo alla società e, di riflesso, proteggere quelle fasce più vulnerabili tra le quali i nostri bambini”. Se si dovesse arrivare a una nuova chiusura, è preoccupata del fatto che ai bambini e ai giovani possano essere nuovamente tolti: “elementi essenziali di crescita come la scuola e lo sport, facendo vacillare il loro benessere psicofisico che sarebbe davvero compromesso non tanto dalla gravità della malattia, quanto da un’eventuale seconda chiusura”. Dinanzi alla stanchezza generale, che pare alleggerire le energie da investire nella responsabilità del singolo di proteggere se stesso e la collettività, la dottoressa Tessiatore prende in causa direttamente i bambini: “Che siano di stimolo per farci riflettere sul fatto che possiamo rinunciare a qualcosa per il loro benessere, non per il Covid, ma per le conseguenze psicologiche che una recrudescenza della pandemia comporterebbe anche per i nostri figli”. Secondo lei, sta nei bambini la “risposta” alle difficoltà che il coronavirus ci sta imponendo: “Loro ci parlano, se li osserviamo e ascoltiamo; ci chiedono di riscoprire il valore delle piccole rinunce e del tempo in famiglia. Oggi li vediamo andare nuovamente a scuola, praticare sport, vivere. Dobbiamo chiederci se desideriamo che tutto ciò subisca una nuova interruzione pensando, oltre ai problemi di tipo economico, anche alle conseguenze psicofisiche di tutti, compresi i nostri figli per i quali vorremmo il meglio”. Dal canto suo, lo psichiatra afferma: “I bambini sono sicuramente in grado di comunicare attraverso la parte sensoriale (emozioni e relative reazioni comportamentali); dobbiamo ascoltarli perché vivono comunque il disagio degli adulti e della società che si è “mascherata”. I bambini si chiedono dove sia il grande mostro che arriva? Dove si nasconde? , e si trovano nella “terra di mezzo” per rapporto agli adulti. Dobbiamo dunque ascoltarli, dare loro la libertà che devono avere, permettere loro di mantenere il gioco necessario, e poi dobbiamo entrare nel loro mondo attraverso i nostri strumenti di adulti, perché non possiamo seguirli nelle loro sensazioni dato che così verrebbe a mancare la capacità panoramica della società”. Un ascolto che possa permettere all’adulto di prendere le decisioni migliori secondo una sensibilità più profonda, è quello che auspica il dottor Mattia nei confronti dell’attenzione ai bambini e alle loro necessità psicofisiche che sarebbero certo minate da un secondo lockdown che non si sa quanto la gente riuscirebbe a sopportare in termini di equilibrio psicofisico: “Sarebbe tollerato, ora, ma aumenterebbero crisi relazionali, disagi e tensioni a livello di micro e macro società. Sarebbe un condizionamento significativo del quotidiano vivere, mettendo le relazioni sociali a rischio, con conseguenze psichiche che non dobbiamo sottovalutare”. La ricetta sta nella responsabilità individuale tanto evocata e in un concetto importante: “Non dimentichiamo che non esiste solo il Covid, ma valutiamo attentamente tutto sui piatti della bilancia, perché corriamo il rischio di dare troppa attenzione al coronavirus sottostimando le problematiche di salute connesse ad esso: parecchie sofferenze psicofisiche che possono tramutarsi in psichiatriche forti, fino all’aumento di suicidi. Maggiore è la pressione e più aumenteranno le contro-reattività aggressive”. Molto di quel che sarà nelle prossime settimane della nostra salute psicofisica dipenderà dunque sempre e solo da tutti noi.