# Covid19 = aumento della depressione

## Rapporto tra aumento della depressione e Covid 19

Continuo incremento del disagio psicologico, ma, soprattutto preoccupante aumento della depressione, sia negli adulti che nei minori, in questo 2020 “annus horribilis” dominato dal Covid.

**I dati europei** dicono che il 14% della popolazione è attualmente affetta da disturbi depressivi, con un effetto domino sulle spese mediche nei diversi stati

Basti dire che in **Gran Bretagna**, gli effetti della depressione costerebbero allo Stato circa 12 miliardi di sterline l’anno.

In **Italia**, la percentuale media di persone con problemi d’ansia e di depressione è dell’11%.

Attenzione però, attualmente, nel **Lazio tocca** il 17%; ed in generale, la depressione ha una maggiore frequenza al Nord ed una minore incidenza al Sud, per fattori sociali, genetici, climatici ed ambientali.

Lo studio coordinato dal Dipartimento di Salute Mentale dell’Università della Campania “Luigi Vanvitelli” insieme all’ISS su un campione di **20.720 partecipanti,** ha evidenziato che durante il lockdown sono aumentati i livelli di ansia, depressione e sintomi legati allo stress, soprattutto nelle

donne.

Secondo la ricerca condotta dall'**Istituto Superiore di Sanità**

***"gli ultimi mesi hanno comportato molte sfide, in particolare per gli operatori sanitari, gli studenti, i familiari dei pazienti affetti da Covid-19, le persone affette da disturbi mentali e più in generale le persone che versano in condizioni socioeconomiche svantaggiate e i lavoratori i cui mezzi di sussistenza sono stati minacciati.***

***L'impatto economico sostanziale della pandemia può infatti ostacolare oltre che i progressi verso la crescita economica anche quelli verso l'inclusione sociale e il benessere mentale.***

***Numerosi studi mostrano che la perdita di produttività lavorativa è tra i principali determinanti della cattiva salute mentale"*** **(ISS).**

L'**Organizzazione Mondiale della Sanità** ha dichiarato che, nel 2020, la depressione sarà il disturbo mentale più

diffuso al mondo e la seconda malattia più frequente dopo le malattie cardiovascolari.

Già negli ultimi 3- 4 anni si è registrato un notevole aumento di casi di malattie mentali in generale. L'intensità e la gravità di queste malattie è invariata, quello che è cambiato è il numero di persone colpite e che soffrono a causa di esse.

I numeri sono molto significativi: **più della metà delle forme depressive viene avvertita già all'età di 14 anni**, ma purtroppo la metà delle nazioni del mondo ha un solo psichiatra infantile ogni due milioni circa di abitanti.

Esistono diversi tipi di depressione che l'Organizzazione Mondiale della Sanità divide in due grandi categorie:

- **depressioni maggiori** (psicotiche) più rare e ben curabili con farmaci e psicoterapia, e
- **depressioni reattive** (dette anche nevrotiche o minori) che invece sono molto diffuse e riguardano un maggior numero di persone.

La depressione si manifesta in tutte le età della vita e anche questo momento non fa eccezione. Bambini, adolescenti, adulti e anziani, per motivi diversi, possono soffrirne.

Inoltre, **la pandemia da Covid-19 non risparmia nessuno**.

Adulti ed anziani che si ammalano anche di forme gravi o mortali, giovani che si

ammalano in modo meno grave, ma che hanno comunque molti disturbi e bambini che di solito non si ammalano in modo serio, ma che sono molto preoccupati ed impauriti per la salute dei loro familiari, soprattutto dei nonni.

I bambini sentono, ascoltano, capiscono e percepiscono emotivamente lo stato d'animo di chi li circonda, hanno dei veri e propri "radar emotivi" che li tengono anche inconsciamente, continuamente in contatto profondo con chi li circonda da cui dipendono e a cui vogliono bene. I bambini hanno le loro buone ragioni per essere preoccupati ed hanno bisogno di essere tranquillizzati e rassicurati.

Per non palare delle depressioni da lutto in coloro che hanno perduto persone care, familiari, parenti ed amici.

Quello che accomuna tutti, in ogni età della vita è che, **una volta riconosciuta e curata, ogni forma depressiva può regredire, andare "in remissione" o guarire**.

Le cose importanti sono almeno due:

1. **chiedere aiuto senza timore o vergogna**
2. **individuare le cause**

Fondamentale è lavorare sulle cause che l'hanno prodotta ed in presenza di disturbi gravi o con familiarità, agire tempestivamente riconoscendo i sintomi non appena si presentano.

Di primaria importanza è consultare delle figure professionali, (analista o psichiatra); riprendere una “tranche” (un breve periodo) di analisi per affrontare il problema del momento e modificare o assumere di nuovo per un periodo la terapia farmacologica.

È il modo migliore per prevenire ricadute, tutelare la propria salute e il proprio benessere, e prendersi cura di sé stessi.

Come redazione di betapress, intendiamo offrire un’azione di supporto psicologico offrendo ai nostri lettori la consulenza di affermati psicologi che si sono resi disponibili per affrontare i seguenti temi

1. **Dipendenze da fumo/alcool/social segno e segnale specifico dell’isolamento e della solitudine.**
2. **Paura soggettiva, oggettiva e collettiva**
3. **La consapevolezza del limite e della fragilità esistenziale**
4. **Nuove ansie, come affrontarle e gestirle?**
5. **Strategie comportamentali ed interventi sul piano cognitivo per agire e reagire.**

**Domani uscirà su queste pagine una nostra intervista con la Dott. Psicologa Crigna Valentina, Sessuologa clinica, specializzata in psicologia del ciclo della vita con esperienza all’ Ospedale**

# Niguarda di Milano nei reparti Nemo (malattie neuromuscolari) e Unità Spinale.




**Sitografia essenziale**

1. http://www.agenziafarmaco.gov.it/content/allarme-oms-nel-2020-la-depressione-sar%C3%A0-la-malattia-pi%C3%B9-diffusa
2. https://www.epicentro.iss.it/mentale/documentazione-mondo

3. https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions
4. https://www.lopinionista.it/depressione-da-covid-19-psicoanalisi-farmacologia-e-medicine-non-convenzionali-insieme-per-la-cura-intervista-ad-adelia-lucattini-76774.html