

Gli psicologi

**Alcol e farmaci
l'effetto virus
e la depressione
che entrano
nelle famiglie**

di Erica Manna

• a pagina 3

**Stress e depressione
gli effetti del lockdown
su genitori e ragazzi**

I dati raccolti dalla rete degli psicologi presenti nelle scuole
Tra gli adulti il 16% assume farmaci o alcol, il 17% ha disturbi del sonno

*I bambini stanno
somatizzando questi
mesi: con mal di
pancia, mal di testa
o dolori articolari*

*La Dad ha generato
un carico emotivo
forte che ricade
soprattutto
sulle donne*

di Erica Manna

All'inizio era paura. Poi rabbia. Adesso, tanta fatica. Dopo quattordici mesi di pandemia e di didattica a distanza a singhiozzo, le conseguenze iniziano a pesare sulla tenuta psicologica delle famiglie: «La metà dei genitori ha visto aumentare sensibilmente lo stress, oltre il 16 per cento assume farmaci o alcol e il 17 per cento presenta disturbi del sonno», sintetizza Mara Donatella Fiaschi, presidente dell'Ordine degli Psicologi della Liguria, con gli ultimi dati di uno studio statunitense alla mano. E la Liguria non si discosta da questo quadro allarmante. Il barometro di questo sentimento di disagio

che tocca in egual misura genitori e figli è costituito dalla rete di psicologi che è presente nelle scuole del territorio, con sportelli dedicati (e in aumento): una settantina di professionisti in quasi duecento istituti liguri. Proprio per fornire gli strumenti adeguati a cogliere i campanelli d'allarme che possono trasformare il disagio in disturbi psicologici veri e propri, l'Ordine degli Psicologi della Liguria ha organizzato ieri, in diretta sul canale YouTube *Redazione Ordine Psicologi Liguria*, il confronto "Lo sguardo psicologico sulle famiglie sospese", con gli interventi delle psicologhe e psicoterapeute Luisa Carbone Tirelli e Manuela Bausano, a indagare un periodo dilatato in cui

spazi e tempi si fondono. Un evento divulgativo, con l'obiettivo di «fornire lettura e ascolto a questi fenomeni così diffusi - continua Fiaschi - da tempo chiediamo alle istituzioni di farsi carico di queste ansie diffuse, e chiediamo voucher psicologici per permettere alle persone in difficoltà di accedere



a sedute gratuite con professionisti. Un bisogno che, ad oggi, stenta ancora ad essere preso in considerazione. Servono più risorse, e un'attenzione ancora maggiore».

«La situazione pandemica ha creato un forte disagio nei bambini e negli adolescenti, costretti a periodi lunghissimi di didattica a distanza e di privazione dei contatti sociali - sottolinea la dottoressa Biancamaria Cavallini, consigliera dell'Ordine e curatrice dell'iniziativa - la preoccupazione dei genitori è giustificata e le ricerche ci dicono infatti che, per i più giovani, gli strascichi lasciati dal Coronavirus sono soprattutto di tipo psicologico». Un'indagine della *Fondazione Italia in salute* evidenzia che l'82,2% dei genitori riscontra situazioni psicologiche negative nei figli, valutate come "molto pesanti" in un caso su quattro. E da uno studio del *Policlinico Umberto I* di Roma emerge che i bambini stanno somatizzando questi mesi: con mal di pancia, mal di testa o dolori articolari che non se ne vanno. «Mi ha fatto impressione vedere i ragazzi tornare a scuola nelle ultime settimane: erano contenti, ma stressati - ragiona Fiaschi - è la conseguenza di mesi di didattica a distanza, sospensione di attività sportive e ricreative, mancanza di socializzazione. La situazione è di sofferenza: riscontriamo stress e disordini emotivi, nei più piccoli e nei genitori. Un fastidio non collegato solo alla crisi sanitaria, ma al cambiamento di abitudini e di stili di vita dei figli. La Dad, poi, ha generato un carico educativo forte, che ricade soprattutto sulle donne, più esposte a forme depressive ed ansiose. Quanto ai giovani, l'istituto Piepoli ha rilevato un aumento di sintomi come ansia, disturbi del sonno, scarsa concentrazione e motivazione nello studio. Ecco: bisogna prestare più ascolto a questi sintomi, che sono l'anticamera di un disturbo. Favorire un maggiore dialogo tra genitori e figli, tra figli e insegnanti. Noi, come Ordine, abbiamo divulgato numerosi vademecum per spiegare ai bambini cosa è il Covid, per esempio. L'importante è non avere timore di esprimere il malessere. Spesso, infatti, questi sintomi si sviluppano perché non c'è espressione delle emozioni. Da qui, la necessità di sportelli nelle scuole, e nei consultori».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



▲ **Luisa Carbone Tirelli**
Psicologa e psicoterapeuta, suo l'intervento al seminario