



Long covid, conseguenze psicologiche. Come riconoscerlo e cosa fare

Descrizione

Sono oltre 20 milioni gli italiani che hanno contratto il Covid-19 con oltre 174mila decessi. Fin dai primi mesi della pandemia, come sappiamo, i medici sono impegnati in prima linea a fronteggiare la fase più acuta della malattia, adesso l'attenzione degli esperti si sta spostando anche su un altro aspetto della pandemia: il Long Covid che preclude un pieno ritorno al precedente stato di salute può colpire, secondo uno studio pubblicato su *Nature Medicine*, fino ad una persona su due, potendo lasciare strascichi anche a distanza di mesi. Si tratta di persone, che pur avendo superato la malattia, continuano ad avere sintomi fisici e psicologici che rendono difficile riprendere la propria vita, a causa del forte disagio psicologico, aggravato dalla stanchezza fisica. I pazienti presentano difficoltà di attenzione e concentrazione, ansia, depressione, paura di non riuscire a stare bene come prima. Come è possibile allora venire incontro ai nuovi bisogni dei pazienti, che hanno contratto l'infezione da Covid-19? Quali terapie adeguate seguire? Come riconoscere i sintomi del Long Covid e come imparare a superarlo? Lo abbiamo chiesto alla Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association.

Cosa si intende per Long Covid?

Secondo la definizione dell'Istituto Superiore di Sanità, si parla di Long-Covid quando dopo più di quattro settimane dalla **malattia SARS-CoV-2** che significa "Sindrome respiratoria acuta grave da Coronavirus-2 ovvero da Covid 19", continuano a persistere alcuni sintomi nonostante la negativizzazione del test diagnostico per Covid-19. **Normalmente il recupero dopo l'infezione avviene entro due mesi**, quando la convalescenza si protrae si parla a lungo si parla di Long Covid per la patologia e di **Long haulers** (portatori a lungo termine) per i pazienti. La patologia è caratterizzata dalla permanenza di alcuni sintomi anche per diversi mesi dopo la scomparsa dell'infezione da SARS-CoV-2, come evidenziato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Può spiegare quali sono i principali sintomi e quali le conseguenze psicologiche di chi ha contratto il Covid-19 in particolare modo, in forma acuta?

Il Long Covid ha delle specifiche manifestazioni psicologiche: stato d'ansia (13%), depressione (12%) e disturbi del sonno (11%), fragilità emotiva, insicurezza, attacchi d'ansia acuta; e neuropsicologiche: disturbi dell'attenzione (27%) e della memoria (16%), difficoltà di concentrazione, nebbia nella mente (*brain fog*).

Lo stato psicologico è fortemente influenzato da alcuni sintomi fisici che mettono particolarmente in allarme: il dolore (muscolare, addominale, emicranico, renale), la stanchezza non controllabile, l'affaticabilità, la mancanza d'aria o fiato corto.

Il dolore e il **coinvolgimento di organi vitali che hanno un grande significato psicologico** quali il cuore, i polmoni e intestino, è una delle cause che aggravano i sintomi mentali, non solo nel Long Covid.

Quali sono le motivazioni profonde di questo significato psicologico così importante?

I grandi organi sono investiti di un grande significato cosciente e inconscio. Il cuore è sentito come il custode dei sentimenti, dell'amore e della vita stessa. L'apparato gastroenterico ha un grande ruolo nello sviluppo psicologico del bambino, intorno alla sensazione di fame e sazietà si muovono le primissime relazioni madre-bambino.

La psicoanalista Esther Bick afferma che il bambino è spinto verso la mamma alla frenetica ricerca una luce, una voce, un odore, capace di attirare la sua attenzione e che tiene insieme le componenti della personalità, il momento di appagamento maggiore quando la relazione con la madre è ottimale quando si nutre attingendo il latte dal capezzolo, insieme con la percezione di essere tenuto tra le braccia della madre, della sua voce e del suo odore ormai familiari.

Il senso di appagamento emotivo, si accompagna al piacere della sazietà, alla scomparsa del dolore della fame, al sentirsi contenuto e amato. In braccio alla mamma o al papà, cullato mentre ascolta il battito loro cardiaco, si addormenta. Queste esperienze permettono una buona crescita.

Quando i grandi organi si ammalano, fanno sentire inconsciamente un sentimento terrificante di perdita e di impotenza, collegati alle esperienze infantili rimaste nella memoria implicita, sensoriale, senza ricordi come noi li intendiamo e che rimandando a quelle esperienze di cambiamento che ognuno ha provato nei primissimi anni di vita, quando si sente non contenuto e impaurito, come se avesse perso il gancio con la sua fonte di vita.

Se è parlato, in moltissimi casi, di stress post traumatico nei pazienti, dopo avere contratto l'infezione da covid-19, cosa può dirci a riguardo?

Intorno al Covid-19 aleggiano fantasie di pestilenza, contaminazione e morte, fortemente condizionati sia dalle prime drammatiche fasi della pandemia che dal suo inaspettato protrarsi che costringe ad uno sforzo psicologico di adattamento continuo.

Inoltre, al di là delle apparenze, dei fenomeni di negazione e rimozione della pandemia, inconsciamente il virus è sempre là, nella mente come retropensiero anche se naturalmente circoscritto, tenuto a bada, allontanato.

La â??positivit   fa sentire â??aggre  ti   nonostante le misure difensive messe in atto, sia psicologiche sia di protezione fisica.    come se le difese personali avessero â??fallito   e per questo si fosse aperta **una breccia di vulnerabilit   nella propria vita e nella personalit  **.

Anche la perdita di gusto e olfatto    disorientante, altera la percezione non solo di cibi e bevande ma proprio della realt  . Questo, perch   **l   olfatto guida le associazioni inconsce**, famose    il profumo delle *madeleine*, i biscotti appena sfornati, che innescano i ricordi in *La ricerca del tempo perduto* di Marcel Proust. L   olfatto ha una grande importanza nella vita di relazione, la ricerca psicoanalitica ha dimostrato che    uno degli elementi strutturali dell   empatia nel rapporto madre-bambino e nelle relazioni affettive dell   et   adulta.

Se il decorso della malattia    lieve o medio, la ripresa psicologica    pi   rapida soprattutto se i **sintomi mentali e neuropsicologici** (memoria, attenzione, *brain fog*, concentrazione, insonnia) non si protraggono. Se invece, i sintomi sono gravi o si viene **ospedalizzati**, il trauma    certamente importante, l   angoscia di morte non    controllabile, il timore di non farcela, di avere dei danni permanenti e di non tornare alla vita di prima sono predominanti.

Quali sono le esperienze pi   significative raccontate in merito, dai Suoi pazienti, dopo la fase del lockdown?

Il principale    stato la sorpresa e lo sconcerto per la ripresa della pandemia, il lockdown    stato per molti â??protettivo   rispetto alla paura e l   angoscia della malattia. Il persistere dello stato di emergenza, le zone rosse, i contagi, il lavoro e la scuola da remoto, hanno obbligato ad un cambiamento di abitudini faticoso. Inoltre, molte persone hanno avuto delle **perdite in famiglia o tra gli amici** e si sono trovate ad **elaborare il lutto**, mentre la loro mente era impegnata a **gestire la nuova situazione, l   incertezza del presente, la non prevedibilit   del futuro**. Al di l   dei sintomi, delle sindromi ansioso depressive e dei disturbi post-traumatici, **il disagio emotivo e l   insicurezza** sono stati prevalenti.

Anche i bambini dopo il lockdown hanno mostrato segni di sofferenza, la paura di allontanarsi dai genitori, paura per s   stessi e per loro, la lontananza da compagni di scuola, insegnanti e amici.

Sono molto aumentate le richieste di analisi da parte degli adolescenti e anche di genitori per i loro bambini, sia individuale che come analisi genitori bambino.

In generale, le **persone sono molto motivate a fare l   analisi** e rispondono bene al trattamento psicoanalitico.

Lei ha curato anche un libro insieme alla sua collega Monica Horovitz, dal titolo: â??Psicoanalisti in lockdown  , riguardo a tutte le testimonianze raccolte di una situazione difficile e complessa che anche voi psicoanalisti avete dovuto fronteggiare in prima linea, cosa a Suo avviso, pi   profondamente, ha infierito nella salute mentale di moltissime persone?

L   incertezza. Anche se la situazione    stata ed    ancora critica per molti, il modo in cui ognuno legge il pericolo, lo decodifica e reagisce ad esso    unico. Come sottolinea la psicoanalista Monica Horovitz â??per quanto sia possibile individuare delle ricorrenze, **le risposte degli esseri umani alle minacce sono sempre individuali  . La possibilit   di catalogare le nostre reazioni deve cos   confrontarsi con l   impossibilit   di esaurirle tutte quante, alcuni **fobici** sono talmente urticati da**

considerare il proprio corpo una fonte di pericolo. Alcuni sviluppano **ansie persecutorie** di fronte ad un pericolo che ritengono annidarsi all'interno. Chi già aveva un **disturbo ossessivo-compulsivo** ha intensificato molto i rituali. In generale si è osservata come una sfrenata **isteria collettiva** che trova nei gruppi di discussione in rete un'occasione per moltiplicarsi anche aggressivamente all'infinito ma che non è mai abbastanza, né sufficiente per alleggerire o affrontare l'angoscia.

Non sono da trascurare alcuni **cambiamenti imponenti ed in alcuni casi catastrofici** per utilizzare un termine caro allo psicoanalista Wilfred Bion.

In Italia ci sono stati più di 170mila sono morti a causa del Covid-19, migliaia hanno subito perdite finanziarie aggravate per la chiusura di aziende, scuole, attività commerciali, la caduta libera dell'industria del turismo e l'emigrazione dei giovani in questi ultimi due anni. Da ultimo la **crisi climatica e la crisi energetica** hanno appesantito la **crisi economica**. Quindi, le conseguenze del Covid-19 sono reali sia per la realtà interna, intrapsichica, che nella realtà esterna con cui continuamente interagiamo.

Cosa è possibile fare per aiutare i pazienti a superare questa condizione psicologica ancora per molti, dolorosa e fragile al tempo stesso?

Il Long Covid si cura con la psicoanalisi congiuntamente agli altri specialisti. Non è immaginabile che i pazienti possano affrontare questa lunga convalescenza con tutti i risvolti fisici e mentali che comporta, senza affrontare la sofferenza psicologica e la fragilità emotiva.

Gli aspetti post traumatici quali i **ricordi intrusivi** in cui si rivivono i momenti della fase acuta (flashback), la **difficoltà a dormire** a causa di **pensieri o per incubi e sogni intrusivi**.

Un'altra difesa frequente **l'evitamento**, si evitano persone, luoghi, attività e situazioni che potrebbero scatenare un ricordo angosciante. Certamente, l'evitamento è una difesa protettiva, ma che protegge a caro prezzo. Inoltre, può essere difficile parlare dell'accaduto e iniziare a **sentirsi distaccati o isolati** da familiari e amici.

Da non sottovalutare **iperarousal e reattività**, è possibile spaventarsi facilmente e avere una forte reazione a esperienze sensoriali comuni, come rumori forti o un tocco leggero, uno sfioramento occasionale o affettuoso inatteso.

Sono spesso presenti **fobie, ansia e depressione** accompagnate alla **paura** di riprendere il Covid come dicono spesso i pazienti.

Anche sopportare i sintomi fisici quali **affaticabilità, stanchezza, difficoltà respiratoria** stremano alla distanza, esattamente come il persistere di **dolori muscolari, articolari, addominali** e di **emicrania**.

Il supporto e sostegno dello psicoanalista è quindi indispensabile, permette di parlare delle proprie difficoltà e dei timori e di affrontarli, aiuta nell'essere costanti nelle cure, rinforza nell'avere pazienza, fa intravedere la luce infondo al tunnel. **Fare un'analisi** permette di conoscere se stessi e il **funzionamento della propria mente, attiva la capacità riflessiva per cui si sviluppa l'abitudine a pensare** e a pensarsi, **mette se stessi al centro della propria vita** nel mentre favorisce e implementa le relazioni con gli altri.

Come scrive Sigmund Freud la “voce dell’intelletto” fioca, ma non ha pace finché non ottiene udienza• e quando riesce a farsi ascoltare “Questo” uno dei pochi punti che consentono un certo ottimismo per l’avvenire dell’umanità (•!) Ad esso possono essere ricondotte anche altre speranze•.

La speranza non soltanto di guarire e riconquistare una buona vita, ma di vivere ed essere migliori.
Marialuisa Roscino

L'agone 2024