

L'arte come rimedio e cura ai disturbi mentali creati dalla pandemia, Covid e guerra

Pandemie, catastrofi naturali, guerre e altri drammatici si susseguono, a prescindere dalla latitudine in cui viviamo, ci rendono tutti vulnerabili principalmente da un punto di vista psicologico. Infatti recenti studi hanno riscontrato l'impatto negativo e costante che la pandemia da COVID-19 ha sulla salute mentale, con aumento dei sintomi di ansia e depressione.

La psichiatra Stefania Calapai può chiarirci determinati meccanismi che possono aiutarci a riconoscere e combattere i pericoli che ci circondano attraverso il suo operato medico quotidiano e con la sua associazione Angeloazzurro Onlus impegnandosi costantemente nel sociale per aiutare chi ha bisogno.

Come riusciamo a riconoscere le problematiche psichiche che possono turbare la nostra mente?

“I disturbi legati alle catastrofi naturali e al covid sono sempre più evidenti nei giovani e negli anziani si manifestano di solito con ansia depressione soprattutto disturbi del sonno. In letteratura sono riportati numerosi studi che esaminano le conseguenze psichiche dovute a disastri naturali e socio-tecnologici provocati dall'uomo come anche quelli che stiamo vivendo con la pandemia prima e la guerra ora, che portano ad esempio ad un disturbo post-traumatico da stress, disturbi depressivi, ansia e disturbi di somatizzazione, disturbi del ritmo sonno-veglia. Gli effetti comportamentali si possono immediatamente notare col maggiore abuso di alcol con l'aumento di violenze domestiche”.

Come intervenire nell'immediato?

“Per affrontare le conseguenze è fondamentale intervenire nell'immediato. Quando si tratta di psiche e dei meandri della mente, il fai da te non è mai risolutivo né consigliato, infatti bisogna necessariamente andare da uno psichiatra, farsi fare una diagnosi precisa e valutare se è il caso di iniziare una terapia farmacologica o anche una psicoterapia di supporto, avviando così un concreto ed efficace percorso di guarigione e riabilitazione.

Quali sono i soggetti più esposti?

“Secondo le nostre esperienze e le statistiche riportate dai più autorevoli giornali di psichiatria i soggetti più esposti sono soprattutto gli adolescenti, gli anziani e tutti gli individui impegnati in professioni di aiuto. Dopo il covid si sono registrati un aumento di disturbi del sonno e disturbi del comportamento, autolesionismo, disturbi alimentari un aumento di depressione, ansia e disturbi del ritmo sonno-veglia con una maggiore incidenza negli adolescenti. Negli anziani invece abbiamo assistito ad un aumento dei disturbi di tipo depressivo con deterioramento cognitivo, determinati dall'isolamento forzato. Le categorie a rischio sono maggiormente quelle che operano nel sociale, le così dette professioni di aiuto, come i sanitari che possono andare incontro al “burnout” che letteralmente significa “esaurito”, “scoppiato” ed appunto in ambito lavorativo fa riferimento ad una particolare condizione di stress professionale dominata da ansia e assenza di motivazione. Durante la pandemia sono stati creati dei gruppi di aiuto, per favorire il ritorno ad una pseudo normalità”.

L'arte come rimedio e cura ai disturbi mentali creati dalla pandemia da covid: da presidente della Onlus Angeloazzurro e col progetto A-head come interviene concretamente nel sociale?



“La nostra associazione nasce nel 2009 con lo scopo di sviluppare principalmente progetti individualizzati di assistenza domiciliare e riabilitativa con visite specialistiche psichiatriche per adulti e neuropsichiatriche per bambini. Nel 2017 per mio volere nasce il progetto A-HEAD curato da Pietro Gagliardi, dalla collaborazione tra l'associazione Angeloazzurro con artisti di respiro internazionale, con importanti risultati e riscontri. Infatti già nel 2018 si è tenuto un laboratorio di fotografia sostenuto dalla fondazione Vodafone Italia. I vari laboratori di arte vanno in sintonia con le attività di psicoterapia più

