

Long Covid, conseguenze psicologiche. Come riconoscono cosa fare

Sono oltre 20 milioni gli italiani che hanno contratto il Covid-19 con oltre 174 mila 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 più 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.

Dott.ssa Lucattini, 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 più 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 è 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.

