

Benessere e salute mentale Ore 10.50 – Tavola rotonda Dipartimento di Medicina molecolare e dello sviluppo UniSi - Festival della Salute 2020 (Siena, 13/11 ore 10:50)

La pandemia da Covid 19 ha provocato una serie di problemi per quanto riguarda l'ambito sanitario, ma non meno trascurabili sono le conseguenze anche a livello psichico, meno visibili ma non per questo meno meritevoli di grande attenzione. Se ne è parlato alla Tavola rotonda "Benessere e salute mentale durante e dopo la Pandemia COVID – 19: strategie per migliorare la qualità della vita." ^[1]_[SEP] A cura del Dipartimento di Medicina molecolare e dello sviluppo dell'Università di Siena.

"I disturbi mentali sono aumentati in questo periodo - afferma il Professor Andrea Fagiolini - abbiamo moltissimo stress che ha portato ad un incremento di malattie come l'ansia o la depressione. E' una situazione difficile, dove si ha timore di ammalarsi o di avere persone care che si ammalano. Qualcuno reagisce con tristezza e preoccupazione, qualcuno sfocia in depressione o ansia".

Siamo tutti esposti a questo problema ed anche a chi non esprime patologie più gravi, capita di avere sintomi come stanchezza o insonnia. Chi sviluppa la malattia sono spesso le persone più predisposte, sole, che hanno meno supporto o che sono già affette da altre malattie fisiche o mentali. Poi c'è anche un altro tipo di stress, legato all'ambito lavorativo, frequente in coloro che hanno problemi professionali ed economici. Ci sono persone disperate per questa cosa.

L'importante - conclude il Professor Fagiolini - è tener presente che la tristezza è spiacevole ma normale. Quando la tristezza diventa estrema o eccessivamente durevole ed associata a sintomi come la disappetenza o l'insonnia, allora vale la pena fare un controllo e capire se può essere utile un aiuto per affrontare queste difficoltà".

"In questo contesto di pandemia - ammette la Professoressa Arianna Goracci - l'ansia, che è una reazione normale in questi casi e se non sfocia in risvolti patologici, potrebbe anche essere utile per farci stare più attenti a rispettare atteggiamenti protettivi. Diventa patologica quando non ci permette più di anticipare il pericolo in modo corretto creando confusione e non permettendoci di pensare che abbiamo delle risorse per poterlo affrontare. Chi ha questo tipo di problemi non deve provare vergogna, ma anzi il nostro invito è quello di confrontarsi, portando all'attenzione dei medici queste condizioni che sono comuni e comprensibili".

Organizzazione e regia

con la partecipazione

con la partecipazione

“L’ansia e la depressione non sono uguali per tutti - afferma il Professor Simone Bagnolesi - ma ognuno le sviluppa e le vive a modo proprio. Oggi esistono approcci terapeutici che, con il contributo della persona, ci permettono di analizzare le aspettative ed presupposti con cui noi affrontiamo le difficoltà e che ci provocano stress eccessivo”.

“Una delle conseguenze più comuni di chi soffre di ansia è l’insonnia - chiosa il Professor Alessandro Cuomo - che porta alterazioni al benessere fisico e mentale. Possono essere tante le cause: lo stress, lo stile di vita, l’eccessivo uso di alcol o caffeina, un’alimentazione pesante prima di andare a letto o anche semplicemente l’ambiente della camera da letto, le luci o la temperatura. E’ importante capire che il sonno è fondamentale, a maggior ragione in questo periodo in cui viene disassemblata la routine, perché contribuisce al rafforzamento del sistema immunitario. Chi dorme poco non fa un buon servizio a se stesso. La percentuale di persone che hanno questo problema è alta, ma ci sono oggi sistemi per poter intervenire e risolvere questa condizione”.

Il Festival della Salute è trasmesso da:

- Canale 3 su frequenze canali digitali 12 e 95 della Toscana e in streaming su <https://canale3.tv/category/diretta-streaming/> o <https://www.youtube.com/channel/UCWdgz-7bIYSYXHEAqC7ME5w>
- Lepida Tv su frequenze canale 118 dell’Emilia Romagna e in streaming su <https://www.tvdream.net/web-tv/lepida-tv/> o <https://www.youtube.com/channel/UC9q4ktgObvz5nzyyZx9YrLA>
- E sui social del Festival: <https://festivaldellasalute.it/> e <https://it.facebook.com/FestivaldellaSalute/>

Organizzazione e regia

con la partecipazione

con la partecipazione