
Covid-19 e salute mentale. Pensavalli (psicoterapeuta): "Rischiame una pandemia nella pandemia"

Tra sofferenze, paure, lutti, lockdown, didattica a distanza, restrizioni nelle relazioni sociali, precarietà lavorativa e difficoltà economiche, due anni di pandemia da Sars-Cov-2 hanno causato anche un vero e proprio terremoto psicologico. L'ospedale pediatrico Bambino Gesù ha registrato nel corso della seconda ondata un aumento del 30% dei casi di autolesionismo e/o di tentato suicidio tra i minori, mentre l'Istituto Piepoli informa che il 27,5% dei pazienti bisognosi di sostegno psicologico vi ha rinunciato per motivi economici mentre il 21% è stato costretto a interromperlo. Eppure, nonostante il malessere sempre più diffuso, la proposta bipartisan di un "bonus psicologo" di 50 milioni all'interno della legge di bilancio 2022 per aiutare economicamente chi decida di rivolgersi ad un professionista della salute mentale è stata bocciata in Parlamento. Nel frattempo, la petizione su [Change.org](https://www.change.org) per chiedere al governo di riprendere in considerazione la proposta inserendola nel primo provvedimento utile, ha raggiunto ad oggi, 14 gennaio, quasi 255mila firme, mentre le regioni si stanno muovendo autonomamente. La Regione Lazio, ad esempio, ha annunciato l'intenzione di istituire un fondo di 2,5 milioni di euro per garantire ai giovani e alle fasce più deboli della popolazione l'accesso alle cure nelle strutture pubbliche. "In questi ultimi due anni il disagio psicologico è aumentato in modo esponenziale e la pandemia ha sdoganato il coraggio di affermare la necessità di interventi da parte dei professionisti della salute mentale, ma governo, politica e istituzioni sono sordi rispetto a queste esigenze", dice con amarezza al Sir **Michela Pensavalli**, psicologa e psicoterapeuta, coordinatrice dell' [Istituto di terapia cognitivo interpersonale](https://www.itci.it) (Itci) di Roma. **Dottoressa, nel 2018 la psicoterapia è stata introdotta tra i Lea. Come si spiega questa bocciatura?** Nel nostro Paese manca purtroppo la cultura del benessere psicologico, centrale per la salute di ogni persona. Le strutture pubbliche sono al collasso, mentre i professionisti che lavorano esclusivamente nel privato non riescono ad ottenere agevolazioni, hanno triplicato la propria attività, ma hanno dimezzato gli introiti. Aumenta il bisogno di interventi prolungati nel tempo, ma poco sostenibili da parte dei cittadini, anche con tariffe agevolate. In qualità anche di consigliere dell'Ente di previdenza degli psicologi (Enpap), sono a contatto con le fatiche che tutti i giorni mi vengono rappresentate dai colleghi. La pandemia ha inoltre evidenziato difficoltà logistiche e organizzative. **E per quanto riguarda la psicoterapia online, oggi la più diffusa tipologia di intervento?** Purtroppo è spesso inficiata da situazioni precarie: difficoltà delle persone o delle famiglie a disporre di strumenti adeguati o di spazi che consentano l'indispensabile privacy,

Ci sono situazioni al limite dell'emergenza sociale.

Gli strumenti che mettiamo in campo sono molteplici, ma il governo non ci ascolta. Ogni giorno portiamo avanti questa riflessione con gli ordini regionali per sensibilizzare la politica; vorremmo poterci mettere al servizio dei cittadini più fragili ma per farlo ci servono strumenti adeguati. **Durante il primo lockdown del 2020 molti psicologi si sono messi a disposizione online gratuitamente...** Sì, sono stati istituiti sportelli di ascolto, gratuiti o con costi agevolati, e sono stati creati punti di ascolto soprattutto per le famiglie che avevano contratto il Covid-19. Anche il nostro Istituto di terapia cognitivo interpersonale ha offerto questo tipo di aiuto. **I dati del Bambino Gesù e dell'Istituto Piepoli parlano chiaro...**

Siamo di fronte ad un'emergenza salute mentale che rischia di diventare una seconda pandemia.

Ci stiamo preparando ad una pandemia nella pandemia con effetti a lungo termine. Le depressioni che vediamo oggi le dovremo curare per almeno un triennio. Ci viene chiesto un intervento in prima

linea che siamo disposti a portare avanti con entusiasmo e coraggio, ma con scarsa attenzione da parte dei nostri amministratori. **Questo disagio è aumentato soprattutto tra i giovanissimi o anche negli adulti?** È cresciuto in maniera diffusa, ma quello che ci colpisce di più è la condizione dei più giovani, divenuti incapaci di stabilire relazioni. Collassati completamente sul piano interpersonale e tecnologizzati all'inverosimile, manifestano condotte di disregolazione degli impulsi e di preoccupante chiusura. E' impossibile intervenire con metodi educativi riparatori a posteriori ed è impensabile impiegare le modalità psicologiche di un tempo. Il malessere delle famiglie e dei genitori è legato alla sensazione di impotenza e di incapacità di gestione delle difficoltà dei ragazzi, la fascia più sensibile e colpita dalla pandemia. **Come si può intervenire?** Il nostro Istituto ha supportato diverse scuole con webinar di educazione alla socialità, sul rischio dei disturbi di personalità, sulla prevenzione delle condotte suicidarie. Personalmente, ogni settimana consegno relazioni che esonerano i ragazzi dal rientro in classe perché a seguito di un crollo depressivo non se la sentono di ripristinare le relazioni con i compagni. Se trascurato, questo disagio diffuso è destinato a diventare malattia. **Intanto la Regione Lazio ha annunciato l'intenzione di istituire un fondo per i giovani e le fasce più deboli della popolazione.** Un aiuto per i cittadini che vogliono accedere alle cure per la salute mentale nei servizi territoriali. Purtroppo, fissare un appuntamento con uno psicoterapeuta presso la Asl significa avere il primo appuntamento a gennaio e il secondo a marzo... Come è pensabile un intervento psicoterapeutico efficace a queste condizioni? **Un'altra notizia positiva è l'introduzione a livello nazionale del sostegno psicologico all'interno delle scuole.** Diversi istituti ne hanno fatto richiesta ma non tutti hanno avuto risposta perché i fondi sono limitati; tuttavia è un segnale importante, un primo passo per far passare la cultura dello psicologo scolastico e magari dello psicologo di base che in alcune regioni del nord si può trovare addirittura in farmacia. Si è visto che, se supportati psicologicamente, alcune tipologie di pazienti possono ridurre il ricorso ai farmaci. **Al di là dell'emergenza legata alla pandemia, la salute mentale è da sempre la "cenerentola" della sanità. Che cosa si augura?** La cultura del benessere psicologico è centrale per la vita di ogni persona e di ogni famiglia. Occorre certamente un progetto di intervento più ampio, ma nel frattempo speriamo, tramite la petizione, di sensibilizzare sull'emergenza attuale ed auspichiamo l'inserimento del "bonus psicologo" nel decreto milleproroghe.

Giovanna Pasqualin Traversa