

INTERVISTA – SALVATORE DI SALVO, PSICHIATRA, DALLA FINE DEL 2018 AUTORE SU QUESTE COLONNE DELLA RUBRICA SUI DISTURBI DEPRESSIVI

Salvatore Di Salvo, psichiatra, analista junghiano, presidente dell'Associazione per la Ricerca sulla Depressione onlus, fondata a Torino nel 1996 per svolgere sul territorio un'azione di approfondimento, sensibilizzazione e divulgazione sui temi dei disturbi depressivi e d'ansia, dalla fine del 2018 ha curato per il nostro giornale la rubrica «Il male oscuro». Ogni mese fino al numero del 27 marzo scorso, lo psichiatra con alle spalle 40 anni di lavoro di medico psichiatra in strutture convenzionate con il Servizio sanitario nazionale e come libero professionista, ha risposto alle domande dei nostri lettori «scandagliando» tutti gli aspetti legati ad una delle patologie più diffuse nel mondo, nella prospettiva che la depressione è «un male curabile» a patto che venga riconosciuta per tempo. A conclusione dei suoi apprezzati interventi, lo abbiamo incontrato per capire le conseguenze sulla nostra salute psichica di questo tempo incerto in cui alla pandemia si è innestata la tragedia della guerra in Ucraina.

Due anni fa, nel maggio 2020 in pieno lockdown, l'avevamo intervistata sulle prime conseguenze della pandemia sulla nostra vita e lei aveva esordito così: «il coronavirus è come se una valanga si fosse abbattuta sulle nostre già precarie sicurezze. La pandemia a Torino e nella nostra Regione è scoppiata in una situazione di incertezza socioeconomica critica. E certamente la nostra salute psichica viene messa pesantemente alla prova dall'angoscia». Da allora sono passati due anni: il covid è stata davvero come una valanga devastante?

Direi proprio di sì: all'inizio, quando la letalità del virus era alta, dominava il tema della morte, con immagini indelebili nella nostra memoria, quali ad esempio i camion dell'esercito che, a Bergamo, portavano via le bare dei defunti. Nelle fasi successive, man mano che il virus attenuava la sua letalità, il quadro psichico era dominato dalla incertezza, dall'angoscia, dalla impossibilità di progettazione di un futuro sempre più incerto.

Come siamo cambiati in questi due anni?

Credo che il cambiamento più importante sia di una modifica, in parte della popolazione, dei valori di riferimento, con scelte che una volta avremmo considerato non adeguate. Ad esempio l'alto numero di giovani che in questi mesi hanno deciso di licenziarsi dal posto fisso per avere la libertà di organizzare la propria vita senza i condizionamenti lavorativi limitanti le scelte personali.

Che impatto ha avuto questa lunga pandemia, da cui ancora non siamo usciti, su chi era già fragile?

Chi era portatore di predisposizione per un Disturbo depressivo o per i Disturbi d'ansia più facilmente rispetto agli altri ha sviluppato una vera e propria malattia, rendendo necessaria una terapia con farmaci antidepressivi e ansiolitici, spesso associata a una tera-

«Il 'male oscuro' è in aumento, ma la voglia di vita ci salverà»



«Per non farsi schiacciare dalla incertezza, bisogna considerare come 'fisiologica', in questo contesto di pandemia e di guerra, la presenza di stati d'animo caratterizzati da timori e paure»

pia psicologica.

Sono aumentate le persone che si sono rivolte al suo Centro? Quali sono le categorie di utenti che vi hanno cercato?

Sì, sono aumentate parallelamente all'aumento dei disturbi. Abbiamo notato, in linea con quanto dicevo sulla predisposizione, che sono tornati a chiedere aiuto al Centro persone che avevo visitato 10-15 anni prima, che erano guarite e che, a seguito della situazione pandemica, erano ricadute. Elevato è stato anche il numero delle persone anziane, il cui problema principale era legato alla solitudine per la perdita dei contatti con i familiari più stretti, figli e nipotini di cui prima si prendevano cura per buona parte della giornata. Altra causa di solitudine è stata la brusca interruzione di attività sportive/sociali (chiusura delle palestre e delle piscine) o culturali ad esempio l'impossibilità della frequenza dei Corsi della Università della Terza età o Gruppi anziani.

Insegnanti, psicologi, medici, psichiatri educatori sono concordi nell'affermare che chi ha più patito le conseguenze della pandemia sono le nuove generazioni: sono in aumento i suicidi negli adolescenti e i disturbi di carattere psichico nei bambini. Dal suo osservatorio quali sono le sue considerazioni?

Un crescente numero di studi indica che quella degli adolescenti è una delle popolazioni più esposte alle conseguenze psicologiche della pandemia. Gli adolescenti hanno subito conseguenze gravi a seguito dell'isolamento e alla mancanza dei rapporti personali con i coetanei in ambito scolastico e ludico, dovendosi limitare a rapporti tramite strumenti elettronici. Ansia, depressione, alterazione dei ritmi del sonno, prevalentemen-



Salvatore Di Salvo, psichiatra, analista junghiano, presidente dell'Associazione per la Ricerca sulla Depressione onlus

La raccolta «Gli Opuscoli della Associazione»

Nel 2021 l'Associazione per la ricerca sulla Depressione onlus, fondata nel 1996 a Torino, ha ricordato 25 anni di attività accanto a chi soffre del «male invisibile» operando per favorire l'approfondimento scientifico, la sensibilizzazione, la divulgazione e la prevenzione del disturbo depressivo e dei disturbi d'ansia dal punto di vista medico, sociale e psicologico.

E per celebrare questo traguardo, com'è nel suo stile, lo ha fatto con una pubblicazione intitolata «Gli Opuscoli della Associazione» la raccolta dei dieci fascicoli, curati dal presidente e fondatore, lo psichiatra Salvatore Di Salvo, che negli anni sono stati distribuiti gratuitamente e poi messi a disposizione anche sul web. I temi (che analizzano ansia e depressione in tutti i loro risvolti e forniscono risposte su come affrontarle) affrontano «disturbi molto diffusi» spiega Di Salvo «che interessano circa 7 milioni di persone, il 12% della popolazione italiana, nei confronti dei quali in passato ma ancora oggi, sono presenti molti pregiudizi che rendono difficile il contatto tra chi ne soffre e chi ne cura». L'Associazione che ha sede a Torino in corso Marconi 2, offre anche un Centro ascolto psicologico a cui si può telefonare, dal lunedì al venerdì dalle 8,30 alle 13 e dalle 14.30 alle 19 allo 011.6699584. Allo stesso numero o scrivendo una mail (assodep@tiscali.it) si può richiedere il volume. (m. lom.)



te con difficoltà di addormentamento e alterazione del ritmo veglia sonno. Frequenti sono anche state le alterazioni della quantità e della qualità dell'alimentazione e il disturbo alimentare più frequente è stato quello dell'anorexia.

Cosa non ha funzionato secondo lei nel nostro Sistema sanitario e sociale per cercare di mitigare l'impatto psicologico della pandemia sulla popolazione soprattutto quella più fragile?

Ciò che non ha veramente funzionato è stato lo tsunami epidemico che si è abbattuto su tutto il mondo, cogliendo tutti di sorpresa e trovando tutti impreparati. In particolare in Italia l'epidemia ha evidenziato i problemi di investimenti

mente coinvolti sul piano economico (costi dell'energia e di materie prime), ma soprattutto sul piano emotivo per il timore di essere coinvolti anche sul piano militare.

Due anni fa affermava che le patologie depressive si diffonderanno sempre di più superando le patologie tumorali. È ancora così? Quali consigli si sente di dare non farsi schiacciare dall'incertezza che stiamo vivendo?

Sì, l'Organizzazione Mondiale della Salute conferma che il Disturbo depressivo è destinato a diventare la malattia più diffusa nel mondo e penso che pandemia e guerra abbiano dato una accelerazione nella conquista del primato. Il mio consiglio per non farsi schiac-



«Questa condizione di difficoltà non è destinata ad accompagnarci per sempre: appena si attenuerà, il desiderio di tornare a vivere in pienezza potrà farci riprenderci in mano la nostra esistenza».

economici e organizzativi del nostro Sistema sanitario nazionale, in particolare nel settore della Medicina del Territorio, non in grado di fare argine ai Pronti Soccorso e, più in generale, agli Ospedali. È auspicabile che i prossimi investimenti vadano a potenziare tutti gli aspetti di questo settore della Medicina pubblica.

Non siamo ancora fuori dal coronavirus ed ecco che arriva la guerra, altro motivo di destabilizzazione, fonte di ansia e di angoscia. Tanti anziani che ricordano la guerra non si capacitano di come dopo tanti anni l'Europa si trovi di nuovo sotto le bombe...

Siamo ancora provati da due anni di pandemia, non ci siamo ancora ripresi perché, di fatto, la pandemia non è ancora finita, ed ecco una nuova fonte di angoscia, la guerra, aggravata dal fatto che, a differenza di altre guerre geograficamente molto distanti, questa volta è molto vicina a noi e che ne siamo diretta-

ciare dalla incertezza è di considerare come «fisiologica», in questa situazione storica fatta di pandemia e di guerra, la presenza di stati d'animo caratterizzati da timori, incertezze, paure. Teniamo però presente che si tratta di stati d'animo che non sono destinati ad accompagnarci per sempre e che, appena si ridurrà la loro forza, la nostra voglia di vivere libererà i nostri sentimenti positivi e potremo riprenderci in mano la nostra vita.

Quale il ruolo degli adulti, dei genitori per rassicurare i più giovani che in questa congiuntura fanno fatica a progettare il futuro?

Sottolineare con forza che, data la situazione che stiamo vivendo, è «normale» la presenza delle loro difficoltà progettuali. Si tratta, però, di uno stato d'animo transitorio, destinato a esaurirsi nel corso del tempo e a lasciare il posto alla possibilità di progettare il loro futuro.

Marina LOMUNNO