

RUBRICA - Medicina e Biologia

Coronavirus: le conseguenze psicologiche della quarantena

di [Alessandra Simonelli](#)Dimensione Font  

Nelle scorse settimane la prestigiosa rivista Lancet ha pubblicato uno studio che esamina l'**impatto psicologico della condizione di quarantena** sulla popolazione ed evidenzia le eventuali modalità per ridurne gli esiti negativi (Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wesseley, Greenberg, Rubin, 2020): infatti, se da un lato le **misure di isolamento forzato** sembrano metodi efficaci per ridurre e rallentare i rischi di contagio da COVID-19, dall'altro è ormai accertato che tali condizioni, soprattutto se protratte nel tempo, incidono fortemente sul **benessere** e sulla **salute**.



In altre parole, ci si sta iniziando a chiedere: **quali sono i costi di queste scelte**, per alcuni aspetti necessarie, che intere nazioni e governi stanno affrontando? Il quadro non è semplice e molti studi testimoniano una sorta di **"prezzo" psichico che le persone pagheranno**, in termini di **salute psicologica**, durante e dopo il periodo di quarantena, in alcuni casi anche molto tempo dopo, fino a due o tre anni dalla conclusione della fase emergenziale.

Quali sono i rischi psicologici associati alla quarantena?

Sinteticamente, i fattori di maggior rischio associati alla quarantena riguardano: (a) **la durata**, nel senso che maggiore sarà il tempo di isolamento di persone, relazioni, contesti e maggiore sarà la possibilità di espressioni di disagio e/o patologie conseguenti, nel breve e nel lungo termine; (b) la mancanza e/o l'inadeguatezza delle informazioni che le persone ricevono circa l'emergenza, i rischi del contagio e la durata stessa della quarantena: in generale, **l'incertezza e la scarsa fiducia nelle informazioni ricevute** rendono l'individuo insicuro rispetto a una prevedibilità dell'ambiente circostante, che può divenire, a livello psichico, una imprevedibilità del proprio ambiente interno, del proprio senso di autoefficacia e delle proprie capacità di riorganizzare se stesso e il contesto a fronte dell'atipicità della condizione che sta vivendo; (c) **le perdite di natura economica**, riguardanti il lavoro, lo status sociale, la condizione esistenziale concreta che, ancora una volta, rappresentano **una frattura**, non solo nella vita delle persone, ma anche nel vissuto che ognuno ha di se stesso e delle proprie potenzialità, realizzazioni, condizioni.

Gli esiti sintomatologici più frequenti sono **ansia, paura, confusione**, fino a manifestazioni in linea con aspetti di **reazione post traumatica** che necessitano di molti mesi, a volte anni, prima di consentire ai singoli e ai contesti di rientrare in una condizione di "normalità" simile a quella precedente all'emergenza e alle misure prese.

Ci sono soggetti più a rischio?

Ovviamente, questi aspetti non sono veri e identici per tutti, ma si legano anche ad alcune possibili fragilità presenti prima dell'evento scatenante, che possono fungere da ulteriori fattori di rischio rispetto alla possibilità che si scatenino aspetti di malessere e disagio psichico. Tuttavia, **ogni persona, in condizioni emergenziali, è potenzialmente a rischio**, nella misura in cui la profonda trasformazione della vita, dei suoi ritmi e delle sue finalità può ledere il senso di continuità esistenziale dell'individuo ed esporlo a una condizione di debolezza e minore resistenza.

Cosa possiamo fare, quindi, alla luce di quello che ad oggi già sappiamo? Lavorare “durante”, tramite servizi di **supporto psicologico, punti di ascolto**, meglio se gratuiti, aperti alla popolazione e centrati sulle tematiche dell'emergenza, delle difficoltà legate al qui ed ora della quarantena, al disagio della “reclusione” e della perdita libertà, della convivenza a volte faticosa, del prendersi cura degli altri della propria famiglia, del proprio contesto di vita, della perdita dei ruoli lavorativi, sociali, economici. Lavorare “per il dopo” pensando che quest'onda lunga del COVID-19 a un certo punto scenderà, ma ci sarà all'orizzonte un'altra onda lunga: quella del malessere e del disagio psicologico che, probabilmente, arriveranno alla fine, proprio da chi magari ha resistito meglio, da chi ha lottato, da chi ha avuto coraggio nel tempo della quarantena e potrebbe trovarsi sguarnito, stanco, stremato da questo sforzo, sentendo che la fine del pericolo più grande corrisponde a un sentire di paura postuma, ansia, tristezza, difficoltà nella ripresa.

In questo, nessuno è al sicuro, ma **le categorie più a rischio possono essere proprio quelle dei sanitari e dei lavoratori** legati ai servizi imprescindibili (come le forze dell'ordine, i lavoratori delle filiere alimentari), di coloro che per mestiere e per vocazione stanno manifestando tutta la forza personale e professionale necessaria per affrontare questo momento terribile e che, alla fine, potrebbero sentirsi vuoti, impauriti, soli.

La comunità psicologica sta lavorando adesso, ma sta anche preparando questo futuro, in cui esserci, con competenze e possibilità, perché la protezione dal COVID-19 è certamente un obiettivo sanitario ma, soprattutto, un **obiettivo psichico che consenta a ognuno di riappropriarsi della propria esistenza**.

Tag: [psicologia](#) [coronavirus](#) [quarantena](#)



Alessandra Simonelli

Alessandra Simonelli, PhD, psicologa e psicoterapeuta è professore associato presso l'Università di Padova, dove insegna Psicopatologia dello Sviluppo. Dal 1 ottobre 2017 è direttrice del Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione del medesimo Ateneo.

ARTICOLI CORRELATI

[Coronavirus: gli effetti del lockdown su inquinamento e sismicità in Geologia e sostenibilità](#)

[Nemici invisibili: Coronavirus e inquinamento atmosferico in Geologia e sostenibilità](#)

[Coronavirus: la risposta del nostro sistema immunitario e possibili farmaci in Chimica](#)



**Iscriviti
alla newsletter!**



-15% online