

Interventi psicologici durante COVID-19

sfide per
paesi a basso e medio reddito

All'inizio del 2020, la malattia coronavirus del 2019 (COVID-19), proveniente dalla Cina si è diffusa nel mondo.

Ci sono stati un numero crescente di casi confermati e morti in tutto il mondo. La pandemia COVID-19 ha aperto la strada a una notevole morbidità psicologica e psicosociale tra il pubblico in generale e operatori sanitari.

Nelle prossime diapositive affronteremo alcune delle sfide per la salute mentale affrontate dai paesi europei (LMIC).

N.B. si tratta di sfide nella fase attuale della pandemia e che possono cambiare con il corso della pandemia stessa.

BLOCCO FORZATO ED EFFETTI

La popolazione di molti LMIC è enorme e le infrastrutture e manodopera per la salute in tali situazioni sono di per sé già inadeguato, nello specifico, c'è un'enorme scarsità di personale di assistenza sanitaria mentale.

Attualmente il numero totale di psichiatri ammonta a 6000 unità, di gran lunga inferiore a quello che servirebbe. In considerazione di questa pandemia e delle risorse di cui abbiamo bisogno, è importante formare medici di assistenza primaria, specialisti in altri servizi medici, psicologi e psichiatri sull'essenziale degli interventi psicologici/psichiatrici.

Durante il COVID-19, possono essere presenti molti pazienti in uno stato di ansia legato alla situazione attuale o in uno stato depresso causato da fattori psicologici; pazienti sottoposti a cambiamenti radicali del loro stile di vita, come il rapporto tra badante e paziente h24 a causa del «blocco», può portare il paziente in uno stato di confusione a causa della mancanza di movimento e libertà. Questa privazione, inoltre, può mostrare la ricaduta dei sintomi, alcuni esempi: cambiamento d'umore repentino, esacerbare le loro ossessioni, continui attacchi di panico, ...; alcuni possono addirittura sviluppare pensieri e sentimenti suicidi. Tutti questi sintomi possono derivare dalla non disponibilità di psicotropi durante questo periodo di blocco.

Inoltre la maggior parte delle strutture psichiatriche sono non funzionali e la riduzione dei trasporti durante il «blocco» aumenta i disagi.

Una delle principali sfide è la difficoltà di reperimento di farmaci psichiatrici a causa della mancata fabbricazione. In tali situazioni, c'è la possibilità di avere il bisogno di cambiare le pratiche di prescrizione.

Un importante effetto del «blocco» COVID-19 sarà la vulnerabilità ai problemi di salute mentale delle popolazioni speciali (bambini e adolescenti, popolazioni geriatriche, donne incinte, ecc...)

LO STRESS

La pandemia e il «blocco» forzato causerebbero stress a tutte le professioni, soprattutto al lavoratore che guadagna su base giornaliera, e porterebbero stress economico sull'uomo comune.

Più a lungo dura la pandemia, maggiore è lo stress e questo porterebbe alla depressione, all'ansia, all'incertezza sul futuro che causerebbero panico e ulteriore ansia. Ci sarebbe un enorme aumento dei problemi di salute mentale e problemi psichiatrici.

Anche il personale sanitario ha bisogno di gestire il loro stato mentale. Lo stress del lavoro che stanno affrontando aumenterà e sarà ancor più difficile far fronte alla situazione una volta che i casi si intensificheranno.

Le organizzazioni dovrebbero prendere consapevolezza ed elaborare strategie interventistiche per ridurre al minimo lo stress e il comportamento durante lo spavento pandemico.

Inoltre, casi dove i pazienti con malattia psichiatrica possono aver bisogno di un trattamento in caso di contagio da COVID-19 e potrebbero non essere sempre collaborativi rispetto al trattamento di cura. Anche i media di LMIC svolgono un ruolo centrale nel perpetuare e combattere lo stigma e la discriminazione.

Stigma contro la diagnosi, come avere una malattia psichiatrica e ricevere un trattamento per lo stress, è una delle maggiori sfide per l'LMIC durante questo periodo.

CREDENZE CIECHE E TELEPSICHIATRIA

Altri sfide che l'LMIC deve affrontare durante la pandemia sono le cosiddette credenze cieche: guarigione mediante la fede e considerazioni culturali (guaritori della fede, miti culturali, ecc...). Questi possono avere impressioni sbagliate sul COVID-19, offrendo diversi metodi terapeutici e ignorando le distanze di sicurezza.

Nel LMIC, la maggior parte della popolazione vive in zone rurali, mentre le strutture sanitarie e le infrastrutture si trovano nelle aree urbane. La disponibilità di psichiatri in molte zone rurali è un'altra delle sfide da affrontare e vi è la necessità di formare medici locali per affrontarla.

Ospedali e molti altri centri hanno permesso che il loro personale «non essenziale» rimanga a casa, tra questi gli psichiatri. Gli psichiatri sono fondamentali per la salute mentale del paziente affetto e non da COVID-19, perché durante questo periodo tutti i cittadini hanno avuto un danno, indipendentemente se affetti o meno da coronavirus.

Quindi, un'altra sfida per l'LMIC è di avere un gran numero di psichiatri in prima linea nell'assistenza sanitaria durante questa pandemia.

Inoltre, ci sono paesi in cui le valutazioni psichiatriche e gli esami di stato mentale avvengono in videochiamata ma potrebbe non essere sempre sufficiente per arrivare ad una diagnosi completa e precisa. Molte agenzie in LMIC hanno iniziato la telepsichiatria gratuita durante il COVID-19.

Un uso giudizioso della telepsichiatria, il suo mantenimento e l'appropriato consiglio di quando fare riferimento a un ospedale è un'altra sfida affrontata da LMIC. Aspetti giuridici di telepsichiatria variano da nazione a nazione e lo stesso vale per prescrizioni via e-mail o online.

I MEDIA E PREPARAZIONE PANDEMICA

La rappresentazione generale della psichiatria nelle notizie, nella stampa e nell'intrattenimento così come i social media è di solito negativo, facendo credere che la psichiatria si occupa di follia e non di tecniche di trattamento efficaci.

C'è una sfida affrontata da LMIC per aumentare la sensibilità di tutte le forme di media, per ridurre l'ansia della pandemia e anche per avere sensibilità quando si segnalano problemi di salute mentale.

Inoltre c'è una limitata comprensione scientifica della pandemia COVID-19 e il «sapere come» tecnico degli interventi rende la preparazione pandemica in uno stato perplesso.

Nessuno può prevedere con fiducia come il COVID-19 inciderebbe sulla salute umana e in che misura.

Tutto quello che possiamo fare è imparare da una pandemia e usare queste conoscenze per contrastare le prossime emergenze.

Potremmo non avere soluzioni per tutte queste sfide, ma possiamo pianificare alcune di loro. Una cosa che sappiamo per certo è che gli interventi di salute mentale devono svolgere un ruolo enorme in questa pandemia e saranno in grado di aiutare le persone ad affrontare la situazione attuale attraverso pianificati e progressivi interventi psicologici.

FONTI BIBLIOGRAFICA:

- <https://www.sciencedirect.com/>
- <https://www.iistorriani.it/>

Grazie a questo momento sto rafforzando molti lati del mio carattere, come la pazienza, l'organizzazione mentale e la positività, che inevitabilmente mi portano a una crescita personale che in una situazione "normale" non avrei notato. Cit. Aurora



Vorrei finire con una citazione che onestamente non so di chi sia ma mi ha toccato particolarmente: "Ai nostri nonni hanno chiesto di andare in guerra, a noi hanno chiesto di stare a casa". Cit. Lorenzo

“Non è stata troppa un'intera vita spesa a confrontarci l'un l'altro su questo mondo dove noi siamo e questo mondo che siamo noi.”
(Marguerite Yourcenar)



Tante volte ho usato e sentito la parola INSIEME: forse solo ora mi rendo conto di quanto mi manchi essere, pensare, ideare, lavorare, costruire e realizzare insieme.
Cit. Giovanni

GRAZIE
ITALIA
#andratuttobene
#iorestoacasa

