

*Basta riferimenti a peste, Spagnola e guerra mondiale: aumentano ansia e angoscia e rischiano di rendere più ipocondriache le persone più sensibili. Gli esperti consigliano anche di evitare di parlare solo di malattie e di ridurre controlli diagnostici superflui e ingiustificati*



*Prof. Massimo di Giannantonio*

Roma, 21 gennaio 2022 - “Tanto la prenderemo tutti”: questo è il refrain che sentiamo ripetere tra amici, parenti ma anche sconosciuti in fila davanti alle farmacie. “Dire che il Covid ci sta trasformando in una società di malati non è vero ma di ipocondriaci è un pericolo concreto. Il fatto che ogni giorno possiamo scontrarci con un problema sanitario che ci riguarda personalmente o indirettamente, è ormai presente nel vissuto di tutti noi e rischia di alterare e condizionare la percezione della malattia, interpretando in modo esagerato sensazioni di pericolo e malessere, con importanti ripercussioni dal punto di vista psichico” così Massimo di Giannantonio ed Enrico Zanalda, co-presidenti della Società Italiana di Psichiatria (SIP), mettono in guardia sull’impatto che la quarta ondata da variante Omicron rischia di avere sulla salute psicofisica degli italiani.



*Prof. Enrico Zanalda*

“Si sta ponendo un gigantesco problema di vissuti - precisa di Giannantonio - Siamo tutti sottoposti a un continuo stress generato dal pensiero del rapporto con la malattia, con se stessi e con gli altri, come potenziali veicoli di infezione e contagi. Ormai gli italiani sono chiamati tutti a farsi un'autotesting sul proprio corpo e basta uno starnuto a insinuare il dubbio di essere contagiati. Tutto questo fa crescere la paura di ammalarsi che può diventare un elemento fuori controllo e rendere le persone eccessivamente vulnerabili alla percezione del rischio potenziale, anche a fronte di situazioni reali, dove il rischio non c'è”.

Per combattere l'ipocondria unitamente al percorso di cura specialistico nei casi più gravi, è necessario adottare alcune strategie utili nella quotidianità. “Alcuni accorgimenti possono concorrere a disinnescare l'escalation nelle manifestazioni compulsive dei sintomi e a ridimensionarne il peso - sottolineano gli esperti - Basta fare riferimento ai grandi fenomeni del passato come la peste, la Spagnola o la prima guerra mondiale: questo modo di parlare agli italiani rischia di rendere le persone più sensibili invece di responsabilizzare e rendere più attivi i comportamenti che possono limitare la diffusione del virus. Fondamentale anche evitare di parlare solo di malattie e timori - perché ciò non fa altro che alimentare l'ansia - e ridurre i controlli diagnostici superflui e ingiustificati”.