



Salute  
&  
Benessere

Dopo mesi di reclusione forzata, molti sembrano riluttanti a varcare la soglia e si sono "rintanati" tra le 4 mura  
La psicanalista Simona Argentieri: «Positivo che sia calato lo stress, ma adesso deve tornare la capacità reattiva»



Anche Biancaneve e i 7 nani chiusi in casa a Terni (Foto di Angelo Papi)  
Sotto, la locandina del film giapponese "Hikikomori" sui giovani auto-reclusi

## IL CASO

Calato il sipario sul lockdown e chiusa una fase inedita della nostra storia recente, cosa resta nell'esperienza profonda dopo settimane in casa? Alle saracinesche aperte corrisponderà anche la voglia di aprirsi alla vita, alle uscite, agli incontri? Non è detto. La fine della reclusione fa emergere una diffusa riluttanza per il ritorno alla normalità, perché tutto sommato sono state settimane di relax ritrovato, introspezione, al punto che gli esperti parlano di "effetto capanna", un ritiro in una sorta di "bolla" confortevole.

## PRO E CONTRO

«Molte persone sono state bene in questa bolla di sospensione e si sono adattate con una sorta di piacere alla situazione: meno stimoli faticosi, meno traffico, rumori - chiarisce la psicoanalista Simona Argentieri - Una sospensione che ha comportato un calo dello stress, che è un fatto positivo, ma anche un certo ritiro e un calo vitale, che non va bene, soprattutto a una certa età. È stata un'esperienza inconsueta, ma il buon senso ci deve aiutare a trovare una misura. Mi preoccupa il tema del risarcimento che sta emergendo nelle persone che si sentono abbandonate dallo Stato perché hanno perso il lavoro. Bisogna evitare che la legittima richiesta di assistenza diventi rabbia, un pessimo ingrediente sociale». Nei primi giorni di lockdown è

**MAURA MANCA:**  
«IL MICROCOSMO DIGITALE CREATO DAGLI ADOLESCENTI RISCHIA DI DIVENTARE RITIRO PATOLOGICO»

# Ora c'è chi non esce più È la sindrome capanna



stata raccontata una dimensione di ritrovato calore familiare, di armonia di coppia. Si cantava dai balconi, sui social spopolavano arcobaleni e sorrisi. «Non credo sia stata una fase idilliaca, tutt'altro - rincara Argentieri - perché la convivenza forzata ha messo a dura prova i rapporti. Ma il problema vero per qualcuno è stato l'effetto "doccia scozzese": prima avevamo troppi stimoli, poi all'improvviso troppo vuoto, troppe poche emozioni. Con una sensazione di disorientamento, non per forza patologico, che ho sperimentato io stessa e che mi hanno riferito alcuni miei pazienti che si sono accucciati volentieri in questa situazione. Ora bisogna sforzarsi di uscire».

Stesso richiamo va fatto a giovani e giovanissimi, perché se la

maggior parte di loro scalpitava per uscire, non pochi stanno facendo fatica a uscire dalla comfort zone fatta di tecnologia e calore domestico. «Si sono abituati a stare in casa, dove hanno creato un microcosmo digitale che funziona: lezioni scolastiche, chat con gli amici, fitness, giochi online - dice la psicologa Maura Manca, presidente dell'Osservatorio nazionale adolescenza. Il rischio è che dal sacrosanto distanziamento sociale anticontaggio si passi all'isolamento che può creare un ritiro patologico. E questo può sfociare nel fenomeno, in crescita anche in Italia, degli "hikikomori", giovani che non escono più di casa».

## I SERVIZI

L'Organizzazione mondiale della sanità, nei giorni scorsi, ha lanciato l'allarme e richiamato gli Stati a una maggiore attenzione alla salute mentale dei cittadini. Sulla stessa linea d'onda gli psichiatri italiani che hanno segnalato al governo la necessità di potenziare i servizi territoriali, indeboliti da anni di tagli e che già oggi, registrano un aumento considerevole di richieste d'aiuto. «Tutte le preoccupazioni legate alla nostra percezione della realtà vanno vissute con coraggio e possibilmente cercando di vedere il bicchiere mezzo pieno, con uno sforzo di creatività e di positività - spiega Massimo Di Gianantonio, presidente della Società italiana di psichiatria - Ma bi-

## Il concorso

Disegni, foto e fumetti parte "People In Mind"



L'arte racconta, cura e avvicina le persone con il suo linguaggio emozionale e universale. Per il secondo anno torna il concorso di arti visive "People In Mind" che racconta che cosa significa "mettere al centro" chi soffre di malattie mentali. Fino al 10 ottobre, Giornata mondiale della salute mentale, chiunque potrà candidare disegni, fumetti, dipinti e per la prima volta anche fotografie digitali. Il concorso, che ha ricevuto il patrocinio del World Mental Health Day e della Royal Danish Embassy, e l'egida delle principali società scientifiche, prevede per i vincitori un buono del valore di 1000 euro. Informazioni su [concorsopeopleinmind.it](http://concorsopeopleinmind.it).

sogna anche guardare a cos'è successo nel nostro mondo interiore: sono venute meno certezze, abbiamo visto la malattia, c'è crisi economica. Se la paura diventa patologica e paralizzante bisogna chiedere aiuto agli specialisti. I campanelli d'allarme sono un'alterazione importante del meccanismo sonno-veglia, un'eccessiva ansietà, una dimensione depressiva e mancanza di moti-

vazione, la paura di non riuscire a essere chi eravamo prima. Non bisogna vergognarsi, sono sintomi comuni oggi a milioni di donne e uomini in tutto il mondo. Chiedere aiuto non significa essere "malati", ma avere l'umiltà e il coraggio di ammettere che c'è un malessere e che va risolto per andare avanti».

Lucilla Vazza

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## I NUMERI

40

in migliaia le persone che dal 27 aprile hanno chiamato il numero verde 800.833.833 del Ministero

6

su 10 gli italiani che dichiarano di aver avuto un sonno disturbato durante il periodo di isolamento

40%

la percentuale di italiani convinti di aver raggiunto in questi mesi di lockdown il proprio livello massimo di stress

18%

gli adolescenti che confessano di aver avuto attacchi di ansia gravi mentre erano costretti a casa

**ANDRÀ TUTTO BENE**

# BIOTON

**ENERGIA NATURALE**  
#perunavitabuona

Eleuterococco  
Ginkgo biloba  
Rhodiola rosea  
Alfa-GPC

**BIOTON**  
Memoria e concentrazione

14 Flaconcini

**MEMORIA E CONCENTRAZIONE**

SELLA  
IN FARMACIA

QUALITÀ FARMACEUTICA. PRODOTTO IN ITALIA.

ALTA  
FORMOLE SPECIFICHE

[www.bioton.it](http://www.bioton.it) [www.italianofarmaceutica.it](http://www.italianofarmaceutica.it) [www.integranutrienti.it](http://www.integranutrienti.it) [www.perunavitabuona.it](http://www.perunavitabuona.it)

© RIPRODUZIONE RISERVATA