

## Un problema represso

*La pandemia ha esacerbato una situazione già difficile: lo stato di salute mentale in Italia*

Cristina Contini ha iniziato a sentire le voci dopo essere andata in coma, a 19 anni e mezzo, a causa di un problema durante una operazione. Nel tempo, è riuscita a tenere sotto controllo il disturbo e ha iniziato ad aiutare altre persone che soffrivano dello stesso problema.

Oggi, è presidente dell'organizzazione "Sentire le Voci", lavora con le istituzioni sanitarie e ha cambiato il modo in cui questo disturbo viene affrontato in Italia. "All'inizio – ricorda – era come se avessi due paia di scarpe, due vite: una Cristina prima e una dopo il coma. Ho iniziato a sentire voci dopo il coma a causa delle complicazioni dovute a una operazione. Erano voci che appartenevano alla vita di qualcuno, vivo o morto che fosse. Del presente o del passato. Uno dei miei primi pensieri fu che dovevo capire perché le sentivo. Dopo aver cercato aiuto in Italia, ho trovato persone in Galles che mi hanno ascoltato e mi hanno dato gli strumenti per controllare quelle voci. Dopo tre anni di intenso lavoro su di me, sono finalmente riuscita a trovare una risposta ai miei dubbi. Ho capito perché le sentivo. Poi ho iniziato ad aiutare gli altri".

### Seconda possibilità

Cristina è una donna che ha usato la sua seconda opportunità per cambiare la vita di centinaia di persone. Una 'rivoluzione' che forse sarà ricordata in futuro come seconda solo a quella di Franco Basaglia per le persone che soffrono di disturbi. Se lo psichiatra veneziano è stato promotore della chiusura dei manicomi in Italia con una legge del 1978 che porta il suo nome, Contini è stata promotrice del far 'uscire' le voci e farle riappacificare con i loro uditori.

Questo disturbo, tipicamente identificato come schizofrenia – su 100 schizofrenici, l'80% dei diagnosticati sentono le voci – coinvolge tra il 5 e l'8 per cento della popolazione italiana.

Popolazione di cui almeno un quarto ha avuto almeno un fenomeno nel corso della vita come essere svegliato da una voce, aver sentito un campanello, il telefono suonare o una voce che li chiamava senza che fosse realmente accaduto.

"Durante il lockdown abbiamo ricevuto almeno il quadruplo di chiamate di aiuto ed e-mail. Anche 15-20 richieste al giorno. E i casi potrebbero aumentare" aggiunge Contini. Uno studio fatto nel Regno Unito ad esempio ha visto che i pazienti in terapia intensiva post-Covid soffrono di allucinazioni visivo-uditive e che ci sono stati fenomeni neurologici indefiniti anche nei cinque anni successivi all'influenza spagnola del secolo scorso.

È raro che si sentano le voci dalla nascita. Generalmente sentirle è causato da un trauma.

"Abbiamo fatto una ricerca - spiega – e visto che ogni 4 uditori che arrivano da noi, due hanno subito violenza sessuale o fisica, uno bullismo tra pari e gli altri hanno fatto uso di sostanze, hanno avuto genitori separati, abitudini cambiate, stalking, mobbing lavorativo, ipnosi, autoipnosi eccetera. Ogni forma di disagio ha creato una frammentazione interiore e quella parte ha preso voce". Le voci, semplificando potremmo definirle come una sorta di 'reazione salvavita' del nostro cervello. Come se la parte 'rotta' iniziasse a parlare. E non si manifestano poco dopo il trauma.

"Dopo 4-5 anni dal trauma, questo può esordire come voce – spiega Contini – Una ragazza che venne da noi a 14 anni, iniziò a sentire le voci perché a 10 anni fu violentata dal branco. Chi sente le voci è quella persona che, per vissuto, inizia a sentire una voce, un suono, una musica, un allarme in modo ripetitivo, incondizionato e involontario. La dissociazione salva dopo un trauma, con l'uditore che crea un mondo parallelo. Un Matrix. Tutti gli uditori per farti capire, ti chiedono: hai visto Matrix? Ecco, è così".

Dopo il trauma, Cristina ha continuato a lavorare, si è sposata e ha fatto un figlio. Più che puntare su una cura farmacologica per placare le voci – ovvero come era solitamente affrontato il problema – ha cercato di capire il perché. E lì ha trovato la chiave. Per lei e per gli altri. "Non esiste un farmaco che toglie le voci – precisa – ti può sedare e aiuta a far dormire. Che non è poco. Poi però devi

lavorare sulla causa. E sulla loro decodifica. In questo modo, si può convivere. Se sentiamo una voce che dice 'ucciditi' la decodifica è 'cambia il modo in cui vivi!'"

Dopo che Cristina è riuscita a controllare le sue voci, ha voluto aiutare gli altri. Nel 2005 ha iniziato a lavorare nel Dipartimento di Salute Mentale di Reggio Emilia. "Non è stato un percorso facile – ammette – ma gli psichiatri hanno iniziato a consultarmi. Perché se non senti le voci, come le riconosci? Anche la comprensione delle immagini è difficile. Una volta una donna mi ha mostrato la foto di un Babbo Natale pugnalato. Nessuno capiva che significasse e non era altro che la rappresentazione di suo padre, del trauma che parlava".

Le voci possono essere sia esterne che interne con quest'ultime che spesso portano a comportamenti autolesivi. Questo accade perché le persone possono essere bombardate di comandi dalle voci con una quantità che va dalle 1000 alle 2500 al giorno. Le voci hanno un nome, un'età, che coincidono con l'abusante, con l'insegnante, con l'educatore o il violentatore.

"C'è una classificazione di voce, tono, ritmo, contenuti, nomi. A un uditore vai a chiedere quante voci hai, chi sono, come si chiamano o se sono 10, 20 o 50? A uno psichiatra non viene in mente. Solo a noi, per esperienza, può venire in mente di chiederlo".

Dopo il primo ingresso come gestrice di gruppi, pian piano Contini viene chiamata in aiuto su tutto il territorio nazionale e anche come relatrice in congressi internazionali sul tema. L'associazione fondata nell'ultima decade di cui è presidente e che conta altri uditori, ha aggiunto alla sede di Reggio Emilia, quella di Brescia e Cagliari.

E soprattutto, fa numerosi progetti insieme alla sanità pubblica. Prossimamente, il loro approccio verrà introdotto come metodo di trattamento. "Ovviamente noi siamo complementari", spiega Contini. "non ci sostituiamo ai dottori. Senza il lavoro di equipe con strutture, psicoterapeuti e psichiatri, diventa tutto vano. Quando servono farmaci, anche per dormire, vanno dati.

Il guarire non è più guarigione o cronicità, normalità o meno. Il guarire è quella sofferenza che spazio occupa nella mia giornata, nella mia vita. Noi diamo discipline mentali per gestire le voci e dare un senso. Se do un senso, il volume della voce si abbassa".

Il lavoro congiunto è un passo molto importante perché l'80 per cento degli uditori che è stato aiutato – con un lavoro di equipe con famiglia, psicoterapeuta, psichiatri e ospedali – ha ripreso in mano la propria vita. Come Cristina ha ripreso la sua.

## **Emergenza psicologica**

Oltre sei milioni di italiani soffrono di disturbi mentali. Più del dieci per cento della popolazione. Dopo la primavera scorsa in Italia si è segnalato un aumento del 30 per cento dei casi. E i numeri sono destinati ad aumentare, andando probabilmente a colpire anche i bambini.

Uno di questi italiani è Marco che se ne sta seduto sul letto, col cuscino dietro le spalle. Fermo, immobile. Sembra guardare qualcosa ma è come se fosse da tutt'altra parte. Fa parte dei 900mila malati di depressione in cura al servizio sanitario nazionale italiano.

Le sue attività furono improvvisamente rallentate dai primi effetti della pandemia. La lenta ripresa che ne seguì e l'incertezza lo mandarono ko. "Ho visto anni di sacrifici andare in fumo. E sono crollato " ci dice.

Sono passati alcuni mesi dal primo lockdown, ma gli effetti si fanno ancora sentire. Nel paese famoso per "sole, cibo e buon umore", la pandemia ha portato ad un aumento di disturbi mentali come depressione, ansia, schizofrenia, attacchi di panico e disturbi alimentari - questi ultimi aumentati del 30 per cento a causa delle restrizioni e della esposizione alla grande scorta di cibo accumulata. L'aumento della disoccupazione ha portato a un aumento del 7% dei malati di depressione.

Uno studio dell'Istituto di Fisiologia Clinica di Pisa ha sottolineato che sono circa 11 milioni gli italiani che ogni anno assumono psicofarmaci per una spesa annua che supera di 4 volte la media europea. "Questo non significa che siano tutti in cura per malattie mentali" precisa Enrico Zanaldi,

direttore del dipartimento integrato di salute mentale dell'Asl Torino 3 e presidente della Società italiana di Psichiatria. Queste ricerche infatti includono anche chi ha comprato una volta un sonnifero. È un dato però che calza con le stime: 7 persone su 10 nel corso della vita possono avere un disturbo psichico. Di questi, buona parte si cura privatamente ma non si rivolge al servizio pubblico perché teme ripercussioni a livello lavorativo.

Un grave problema nel Belpaese sono la depressione e l'ansia, che insieme colpiscono circa tre milioni di persone. "A causa di questi disturbi, circa 4mila persone si tolgono la vita ogni anno", specifica Zanalda.

Stando alle statistiche, a chiedere aiuto è solo il 20% dei malati. Che sia un problema sottostimato, lo precisa una indagine condotta dai ricercatori dell'università Tor Vergata di Roma: in Italia la spesa media per i servizi di salute mentale è inferiore al 3,5% della spesa sanitaria contro un 8-15 per cento investito dagli altri stati del G7.

Circa 3 milioni di italiani invece soffrono di un disturbo alimentare con un aumento medio di circa 8500 casi ogni anno e più di 3mila morti. A esserne toccati, anche bambini di 8 anni. "Possiamo trovare in cura persone di mezza età, adolescenti e sempre più spesso bambine e bambini in età infantile, ovvero di 8-10 anni - dichiara Luca Maggi, direttore della clinica Villamare in Toscana, una delle tante strutture in Italia che curano i disturbi alimentari – è un grosso problema dettato anche dall'ambiente in cui viviamo". Riversare le problematiche sul cibo, è un modo per riuscire a controllare quello che è incontrollabile. Il risvolto futuro della pandemia è una grande incognita. E controllare il peso è in qualche modo possibile, anche con sacrifici impensabili.

"Sappiamo di casi in cui c'è chi arriva a mangiare una sola mela al giorno – afferma Francesca Castrogiovanni, nutrizionista – chi un uovo e chi addirittura ha paura a ingoiare la propria saliva perché teme che faccia ingrassare".

Alice non è arrivata a tanto ma lo stallo di incertezza l'ha messa in ginocchio. "Non stavo bene già prima – ammette – ma la pandemia è stata uno shock. Mi sentivo in balia degli eventi, come se non potessi più decidere niente. E sono entrata nel tunnel".

### **Un problema tabù**

La problematica dei disturbi mentali dei bambini si potrebbe riassumere con questa domanda di Stefano Benzoni, neuropsichiatra infantile e psicoterapeuta della Fondazione IRCCS, Ospedale Maggiore Policlinico di Milano: "Per quale motivo quando si tratta di disturbi neuropsichici fingiamo che il problema non esista?" Gli effetti della pandemia hanno acuito il problema ma la situazione era già difficile prima. "I disturbi neuropsichiatrici – spiega Benzoni - coinvolgono tra il 10 ed il 20% della popolazione infantile e adolescenziale. Le stime dicono che in Italia 500mila bambini hanno difficoltà di linguaggio e altrettanti di apprendimento, circa 100mila hanno disturbi gravi e complessi, come l'autismo, che dureranno tutta la vita e avranno un grave impatto sulla qualità di vita delle famiglie e dei fratelli. Almeno 20mila bambini e adolescenti assumono psicofarmaci".

Uno dei problemi è che si minimizza e il disturbo mentale in Italia è considerato ancora un tabù. "Ancora oggi, è un passo difficile per una famiglia chiedere aiuto alle autorità sanitarie. Si sentono giudicati, poco compresi e molto soli. Solo un terzo dei casi giunge all'osservazione e cura nei servizi pubblici. Molti pazienti non ricevono cure oppure si affidano al privato. Un dato molto critico se consideriamo che circa il 50% degli adulti con disturbi hanno sintomi o problemi già dall'infanzia. La situazione delle istituzioni specializzate in neuropsicologia infantile e delle loro apparecchiature è drammatica". Fino a due anni fa una città come Milano non aveva un ospedale che potesse fornire un reparto per bambini e adolescenti con disturbi psicologici. La situazione è simile per il trattamento dei disturbi alimentari che sono "le principali cause di morte per adolescenti e ragazze fino ai 25 anni", sottolinea Maria Patrizia Cappelletto dell'associazione 'La vita oltre lo specchio' che aiuta familiari di persone con disturbi alimentari. "Questo dovrebbe indurre le istituzioni a potenziare i centri di aiuto e non a farli chiudere come accade. Anche per noi

genitori non è semplice. E avere più aiuto, fa la differenza".

Uno studio condotto dal gruppo di ricerca Open Evidence in Italia, Spagna e Regno Unito lo scorso anno mostra che la percentuale della popolazione in Italia la cui salute mentale è a rischio a causa di varie circostanze socio-economiche è del 41 per cento. "La possibile crisi economica aumenta ansia e depressione - aggiunge il direttore Zanalda - Spetta al governo e alle aziende contrastare questa situazione, altrimenti si rischia il collasso".