

Panico e incubi, l'altro fronte aperto col virus

«Notti in bianco col timore di ammalarsi». In campo l'associazione di medicina del sonno: tante chiamate, il nostro aiuto al telefono

di Rita Bartolomei

Avete avuto un incubo da Coronavirus? Potete contattare esperti che sapranno ascoltarvi ma soprattutto consigliarvi. Sono già mille le telefonate arrivate al punto di ascolto aperto per la pandemia dall'Aims, l'associazione italiana di medicina del sonno di Bologna (e-mail aims.sonnomed@gmail.com; Skype aims.sonnomed@gmail.com). La società scientifica presieduta dal professor Giuseppe Plazzi sta studiando proprio le conseguenze dell'autoisolamento. Sono tremila ormai i questionari arrivati da ogni parte d'Italia, i volontari sono persone di ogni età. Ricerche simili si stanno portando avanti in molte altre parti del mondo.

Sì, perché il virus è invisibile. Eppure prende forma nelle nostre ossessioni. L'ultima frontiera della pandemia è quella dell'inconscio. Che cosa sogniamo nei giorni del lockdown? Come sono le notti per centinaia di



La paura può essere un elemento invalidante in questo periodo: ci si sente soli e senza paracadute emotivo

milioni di persone recluse in casa? Dall'Italia alla Francia all'America gli scienziati provano a rispondere. Per capire quali tracce lasci l'isolamento. Meno ricordi più incubi, ansia e disturbo post traumatico da stress, come accade dopo un terremoto. Questi sono fin da ora i tratti comuni. C'è chi sogna di ammalarsi o di essere addirittura in punto di morte, contagiato dalla malattia. E c'è chi trasforma la paura in immagini d'orrore come stragi, insetti, mostri.

«**Si dorme** e quindi si sogna di più ma le persone hanno più in-

I PUNTI DI ASCOLTO

«**Spesso ci si sveglia con tachicardia e disorientamento**
Parlarne è utile»

cubi», conferma il professor Plazzi. Il questionario dell'Aims intreccia domande sulla qualità e i disturbi del sonno, i risvegli improvvisi e l'isolamento. «Il nostro obiettivo - chiarisce lo scienziato - è di ripeterlo quando saremo fuori da questa situazione».

Oggi è più intenso il contenuto emozionale del sogno, «spesso ci si sveglia con agitazione, tachicardia, sensazione di paura e disorientamento - elenca il professore -. Tutto questo è molto più rappresentato nel periodo che stiamo vivendo. Nel questionario indaghiamo anche la sindrome post traumatica da stress, una delle condizioni della pandemia. Come dopo un terremoto? Non direi. Perché qui la terra trema ancora».

Ci sono le persone isolate a casa, «ma anche gli operatori sanitari come il sottoscritto, sicuramente la nostra vita è molto cambiata, non tutti siamo medici d'urgenza». Anche per i camici sono notti (insonni), con incubi da Coronavirus.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

 A modern bedroom interior with a grey bed, white bedside table, and a large abstract painting. A white wardrobe is visible in the background. The Giessegi logo is in the top right corner.

Scopri i cataloghi Giessegi

giessegi

www.giessegi.it
numero verde 800-661825

f in Instagram YouTube Pinterest