

L'impatto della pandemia da COVID-19 sulla salute mentale in Svizzera

- *Tanto la minaccia rappresentata dalla pandemia per la salute fisica quanto le misure di controllo della pandemia stessa costituiscono fattori di stress che hanno un potenziale impatto sulla salute mentale.*
- *Rispetto alla prima ondata pandemica nel periodo di lockdown di aprile 2020, la percentuale di persone con gravi sintomi depressivi è aumentata in modo significativo nel corso della seconda ondata di novembre.*
- *I soggetti più colpiti da problemi di salute mentale sono i giovani, le persone che hanno subito perdite finanziarie durante la pandemia e gli abitanti della Romandia, che è stata colpita più duramente dalla seconda ondata.*
- *Anche gli operatori sanitari che lavorano nelle terapie intensive sono soggetti a un rischio maggiore in termini di problemi di salute mentale.*
- *Se la situazione epidemiologica richiede misure restrittive, è necessario prevedere adeguate contromisure volte a prevenire e contrastare potenziali problemi di salute mentale.*

A seguito dei risultati del terzo sondaggio dello Swiss Corona Stress Study relativo al periodo compreso tra l'11 e il 19 novembre 2020, a cui hanno preso parte 11 612 persone provenienti da tutta la Svizzera, viene aggiornato il Policy Brief sulle conseguenze della pandemia sulla salute mentale. I livelli di stress hanno subito un aumento significativo rispetto al primo sondaggio, effettuato durante il lockdown di aprile 2020. L'aumento dello stress è stato accompagnato da una crescita dei sintomi depressivi. I fattori associati a stress psicologico e sintomi depressivi includevano le preoccupazioni dovute a cambiamenti nell'ambito lavorativo, scolastico o formativo legati al COVID-19, perdite finanziarie dovute al COVID-19 e timori per il futuro. Questi fattori di stress hanno subito una crescita significativa rispetto al periodo di lockdown di aprile. Altri fattori comprendevano il timore che qualcuno della propria cerchia ristretta si ammalasse gravemente o morisse a causa del COVID-19, così come le restrizioni sociali e l'aumento dei conflitti in casa. La percentuale degli intervistati con sintomi depressivi gravi, che era del 3% prima della pandemia, del 9% durante il lockdown di aprile e del 12% durante il parziale allentamento di maggio, ha raggiunto il 18% a novembre. Il rischio di sintomi depressivi gravi era associato all'età (più alto nei soggetti compresi tra 14 e 24 anni) e aumentava nelle persone che avevano subito perdite finanziarie a causa delle misure restrittive. Inoltre, gli abitanti della Romandia, maggiormente colpita dalla pandemia nel corso della seconda ondata, erano soggetti a un rischio più elevato di sintomi depressivi gravi rispetto agli abitanti del resto della Svizzera. Studi esteri indicano, infine, che gli operatori sanitari che lavorano nelle terapie intensive sono soggetti a un rischio maggiore di problemi di salute mentale.

Raccomandazioni per prevenire e contrastare i problemi di salute mentale:

1. Ridurre il numero dei casi e prevenire ondate future
2. Compensare le perdite finanziarie dovute alle misure restrittive
3. Mettere in atto contromisure volte a ridurre lo stress nelle scuole/università
4. Mantenere la copertura dei costi per i trattamenti psicologici/psichiatrici a distanza
5. Mantenere e incrementare la sensibilizzazione dell'opinione pubblica riguardo ai problemi di salute mentale e alle opzioni di trattamento, promuovendo misure preventive basate su evidenze, come l'attività fisica