

# Covid-19 e fattori psicologici: L'ockdown e STili di vita in Toscana



Dott.ssa Anna Cardelli  
Ph.D Student in Life Course Research  
Specializzanda in psicoterapia cognitivo-comportamentale



# LA NOSTRA CHIAVE DI LETTURA: LA SINDEMIAMIA

## Syndemics and the biosocial conception of health

Merrill Singer, Nicola Bulled, Bayla Ostrach, Emily Mendenhall

The syndemics model of health focuses on the biosocial complex, which consists of interacting, co-present, or sequential diseases and the social and environmental factors that promote and enhance the negative effects of disease interaction. This emergent approach to health conception and clinical practice reconfigures conventional historical understanding of diseases as distinct entities in nature, separate from other diseases and independent of the social contexts in which they are found. Rather, all of these factors tend to interact synergistically in various and consequential ways, having a substantial impact on the health of individuals and whole populations. Specifically, a syndemics approach examines why certain diseases cluster (ie, multiple diseases affecting individuals and groups); the pathways through which they interact biologically in individuals and within populations, and thereby multiply their overall disease burden, and the ways in which social environments, especially conditions of social inequality and injustice, contribute to disease clustering and interaction as well as to vulnerability. In this Series, the contributions of the syndemics approach for understanding both interacting chronic diseases in social context, and the implications of a syndemics orientation to the issue of health rights, are examined.

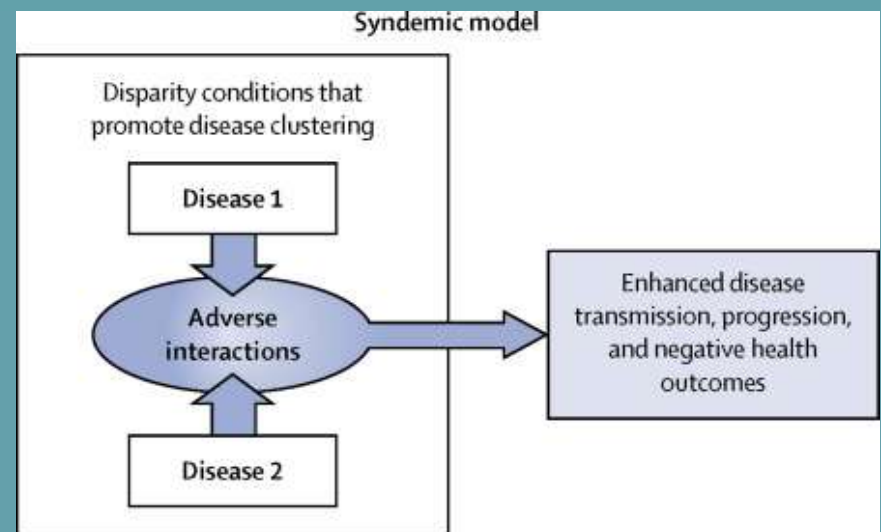
*Lancet* 2017; 389: 941-50

This is the first in a Series of three papers about syndemics

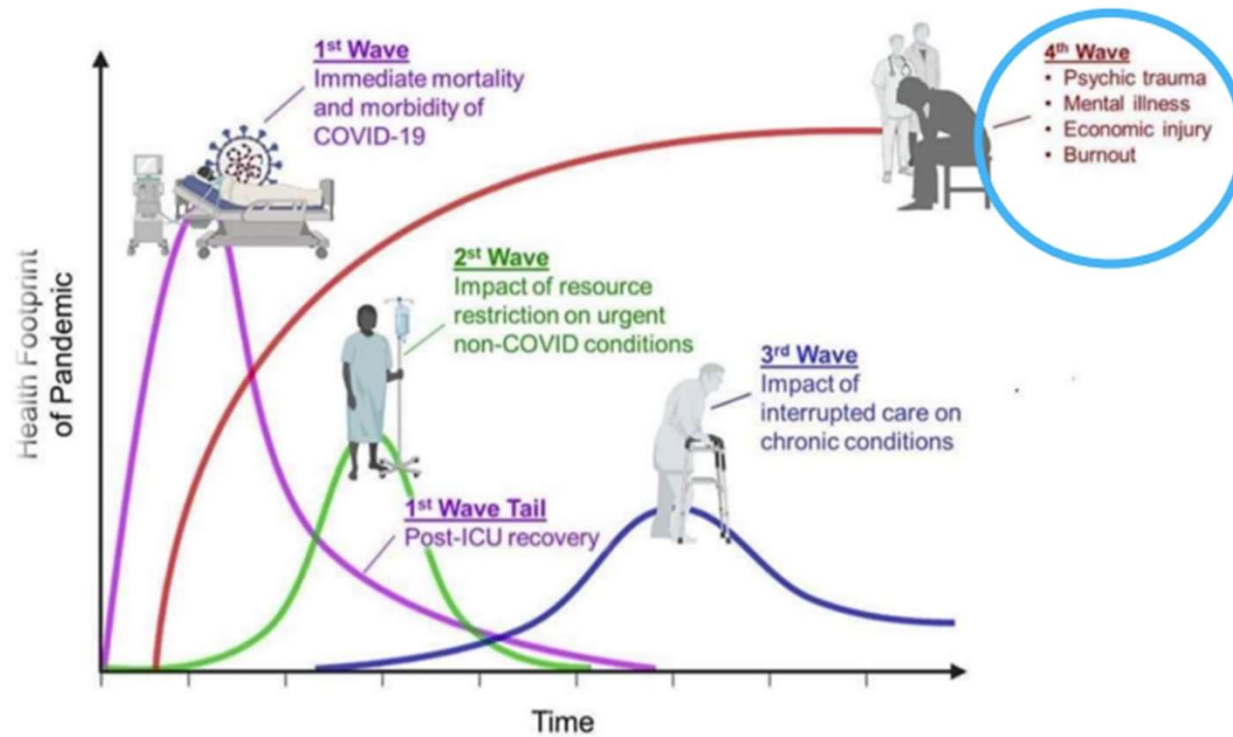
See Editorial page 881

See Comment pages 888 and 889

Department of Anthropology (Prof M Singer PhD) and Department of Community Medicine (Prof M Singer), University of Connecticut, Storrs, CT, USA; Division of Interdisciplinary & Global Studies, Worcester Polytechnic Institute, Worcester, MA, USA



# La «quarta ondata»



# Qualità della vita



Percezione da parte degli individui della posizione che occupano nella propria vita, all'interno della cultura e del sistema di valori in cui vivono, e in relazione ai propri obiettivi, aspettative, parametri di riferimento e interessi.

(GRUPPO WHOQOL, 1995)

# Gruppo WHOQOL: domini

**Salute fisica**

**Salute psicologica**

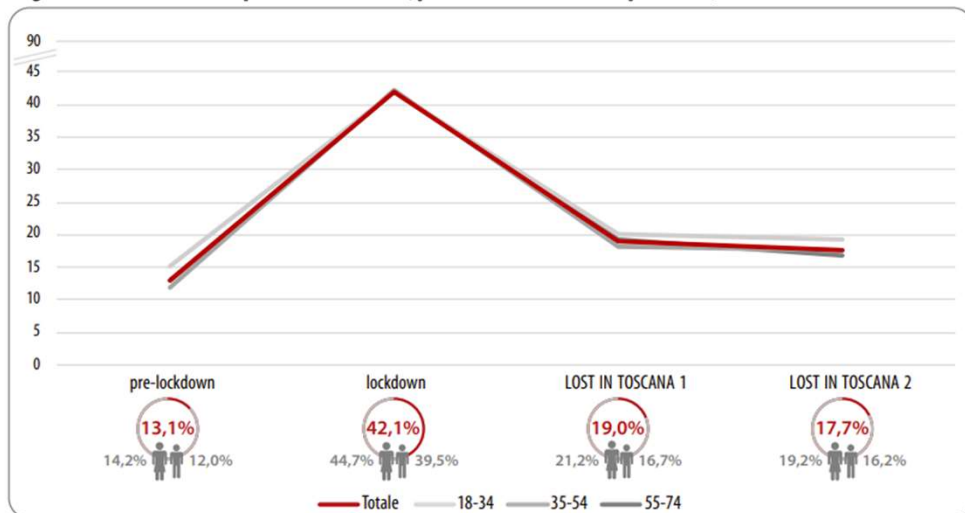
**Indipendenza/autonomia  
/autodeterminazione**

**Relazioni sociali**

**Ambiente**

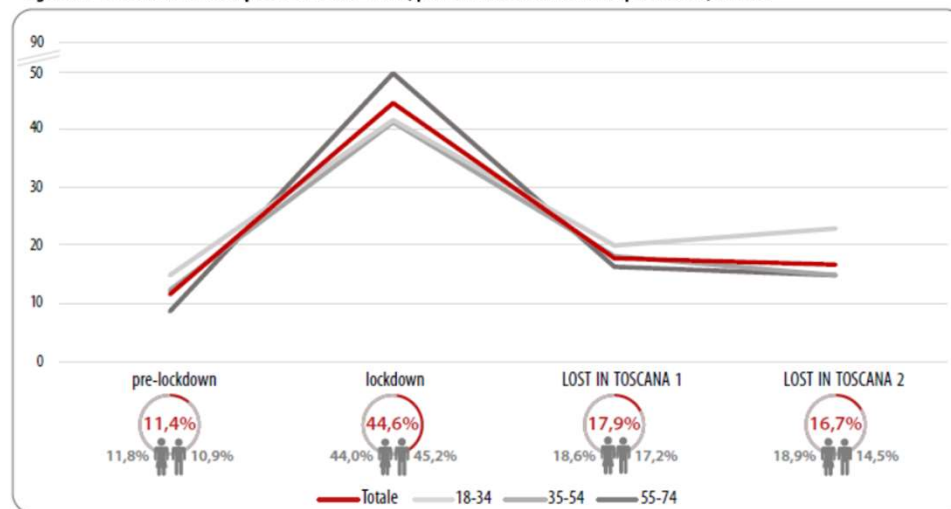
**Spiritualità, valori  
personali**

Figura 5.1 - Prevalenza di bassa qualità della vita\* totale, per sesso e classe di età. Trend percentuale, Italia



\* Valutato mediante Visual Analogue Scale (VAS)  
Fonte: LOST IN ITALY/LOST IN TOSCANA

Figura 5.5 - Prevalenza di bassa qualità della vita\* totale, per sesso e classe di età. Trend percentuale, Toscana



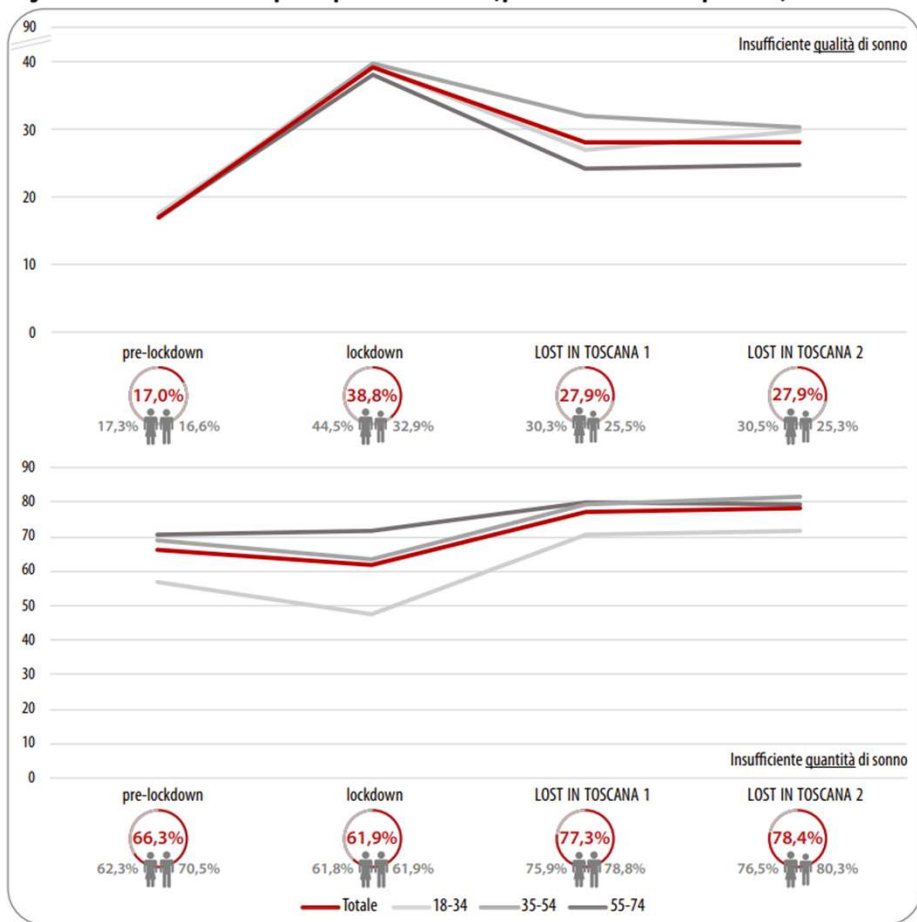
\* Valutato mediante Visual Analogue Scale (VAS)  
Fonte: LOST IN ITALY/LOST IN TOSCANA

# Qualità e quantità del sonno



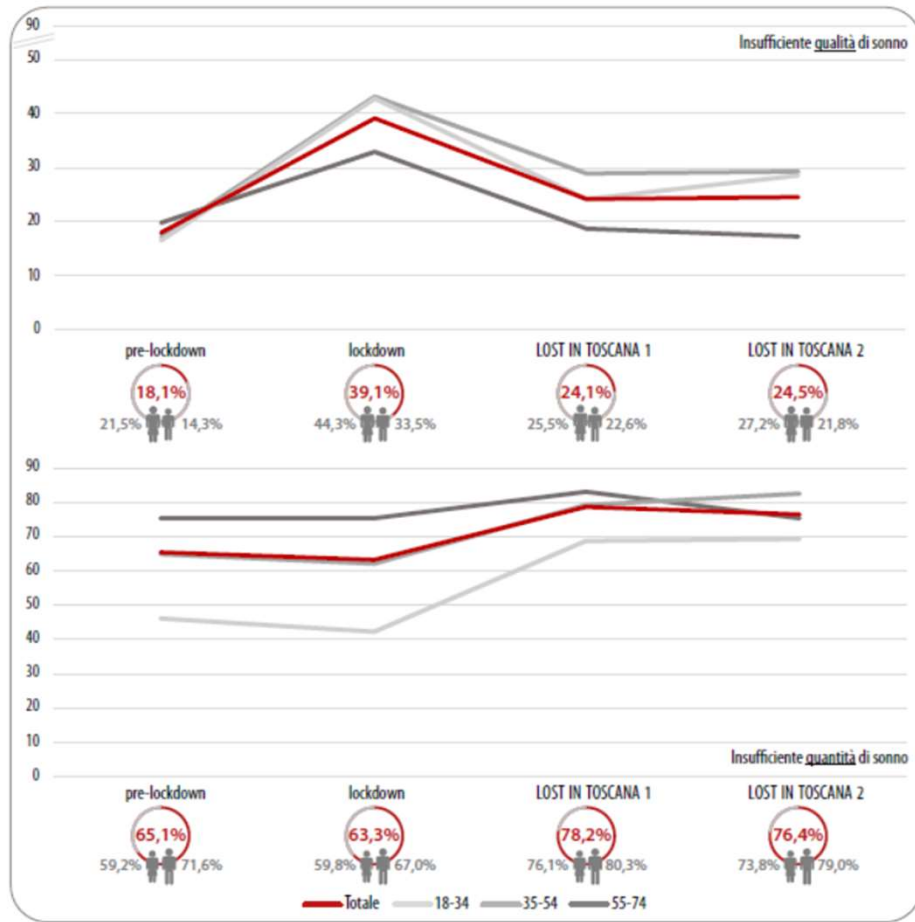


Figura 5.2 - Prevalenza di insufficiente qualità e quantità di sonno\* totale, per sesso e classe di età. Trend percentuale, Italia



\* Valutato mediante Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)  
Fonte: LOST IN ITALY/LOST IN TOSCANA

Figura 5.6 - Prevalenza di insufficiente qualità e quantità di sonno\* totale, per sesso e classe di età. Trend percentuale, Toscana



\* Valutato mediante Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)  
Fonte: LOST IN ITALY/LOST IN TOSCANA



Aumento dello stress e dell'ansia (*arousal* elevato cronico)



Alimentazione e consumo di alcol



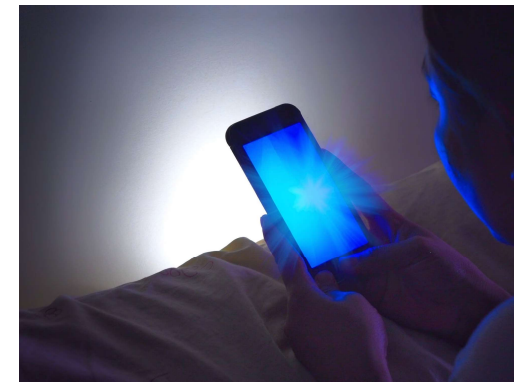
Aumento della sedentarietà



Isolamento sociale

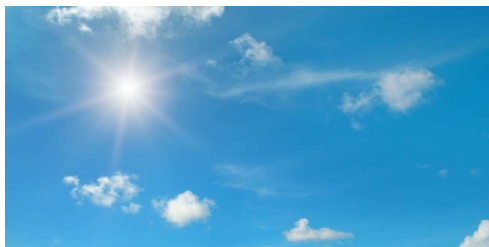


Cambiamenti significativi nella routine quotidiana



Maggiore esposizione alla tecnologia (tablet, smartphone ecc.)

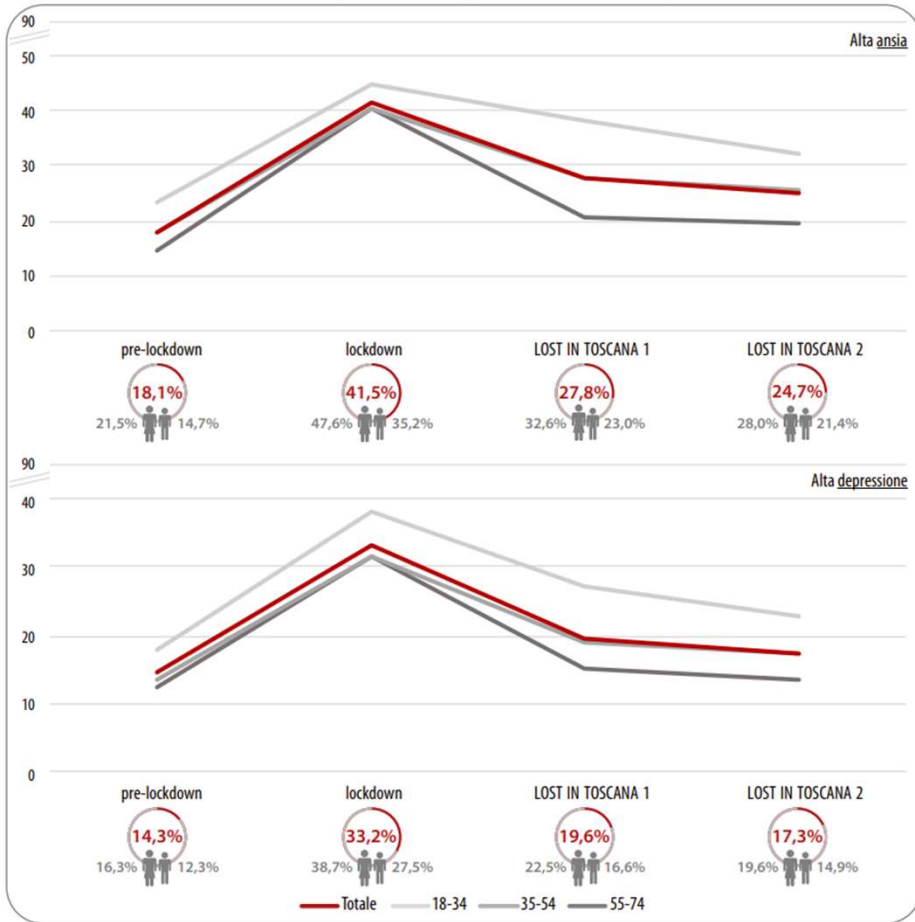
Mancanza di esposizione alla luce naturale



# Ansia e depressione



Figura 5.3 - Prevalenza di alti livelli di ansia\* e depressione\*\* totale, per sesso e classe di età. Trend percentuale, Italia

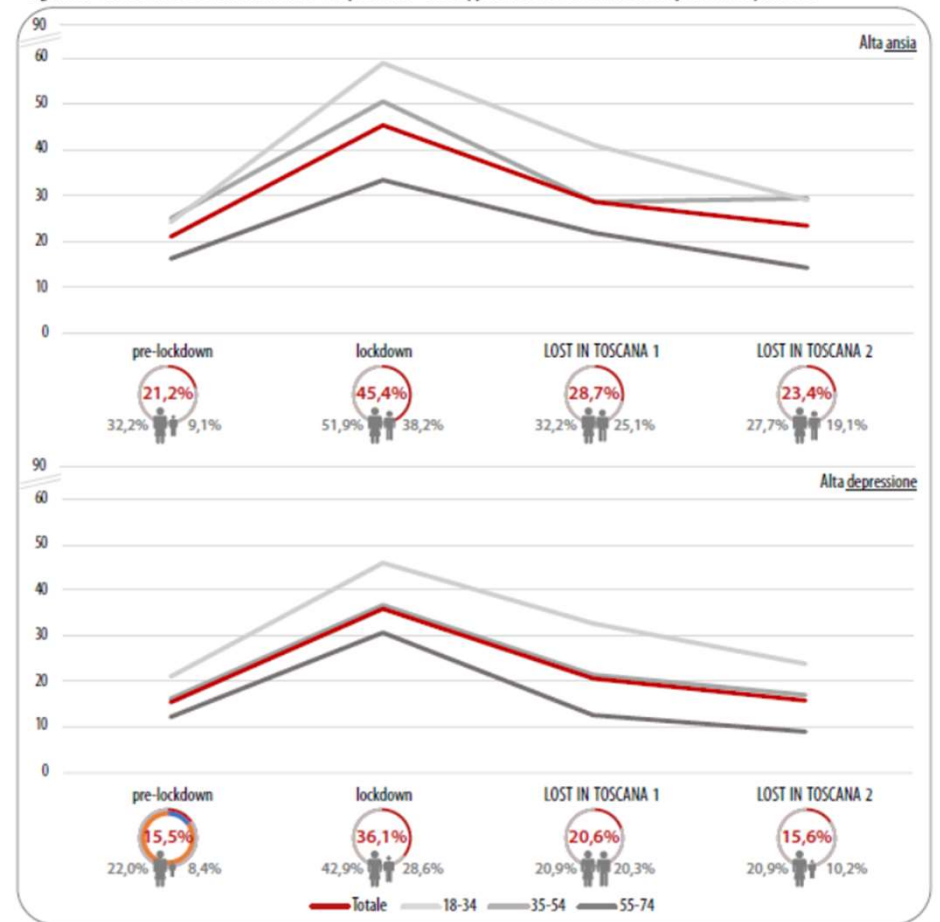


\* Valutato mediante *Generalized Anxiety Disorder 2-item (GAD-2) scale*

\*\* Valutato mediante *Patient Health Questionnaire 2-item (PHQ-2) scale*

Fonte: LOST IN ITALY/LOST IN TOSCANA

Figura 5.7 - Prevalenza di alti livelli di ansia\* e depressione\*\* totale, per sesso e classe di età. Trend percentuale, Toscana



\* Valutato mediante *Generalized Anxiety Disorder 2-item (GAD-2) scale*

\*\* Valutato mediante *Patient Health Questionnaire 2-item (PHQ-2) scale*

Fonte: LOST IN ITALY/LOST IN TOSCANA



**RIMUGINIO** → tipico degli stati di ansia

- Orientato al **FUTURO**
- Orientato all'anticipazione di un eventuale pericolo, alla pianificazione (di modalità per evitare, prevenire, gestire il pericolo) e alla ricerca di risposta ad interrogativi in forma «e se?»

«E se mi ammalassi?»  
«E se perdessi il lavoro?»  
«E se rimanessi solo/a?»

**Pandemia: ansia legata all'incertezza per il futuro**



**RUMINAZIONE** → tipica degli stati depressivi

- Orientata al **PASSATO e/o al PRESENTE**
- Orientata alla comprensione delle cause di certi stati, all'attribuzione di significato ad eventi accaduti e alla ricerca di modalità per gestire pensieri ed emozioni disturbanti

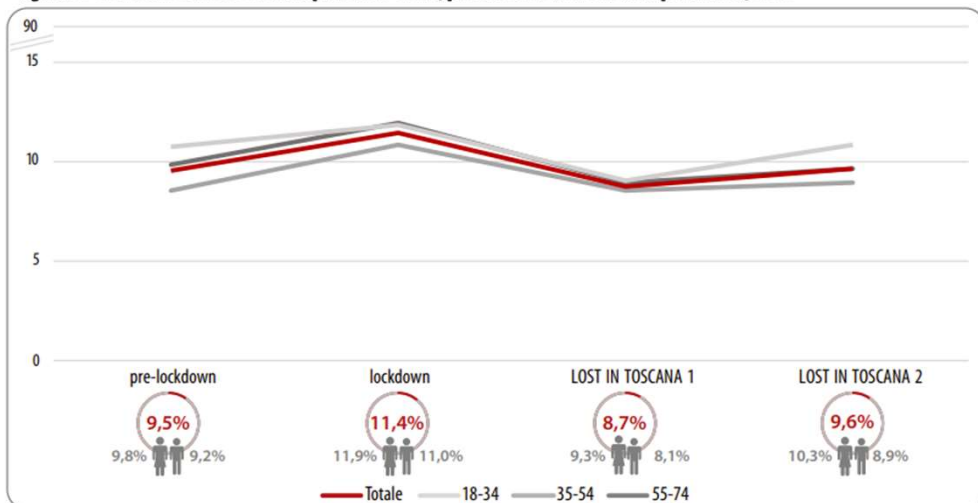
«Perché è successo a me?»  
«Perché mi sento così vuoto/a?»  
«Perché la mia vita è così?»

**Pandemia: stato depressivo collegato alle difficoltà attuali, alle perdite subite (lavoro, persone care, status...)**

# Psicofarmaci

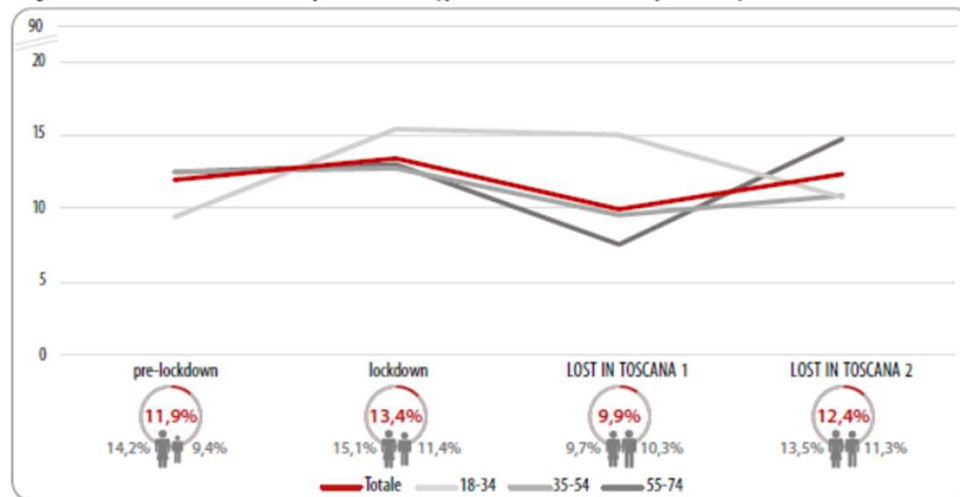


**Figura 5.4 - Prevalenza dell'uso di farmaci psicoattivi\* totale, per sesso e classe di età. Trend percentuale, Italia**



\* Utilizzo di almeno uno tra: antidepressivi, ansiolitici, ipnotici, antipsicotici, stabilizzatori dell'umore  
 Fonte: LOST IN ITALY/LOST IN TOSCANA

**Figura 5.8 - Prevalenza dell'uso di farmaci psicoattivi\* totale, per sesso e classe di età. Trend percentuale, Toscana**



\* Utilizzo di almeno uno tra: antidepressivi, ansiolitici, ipnotici, antipsicotici, stabilizzatori dell'umore  
 Fonte: LOST IN ITALY/LOST IN TOSCANA

# Genere e psicofarmaci

Ruoli di cura



Maggior propensione alla richiesta di aiuto





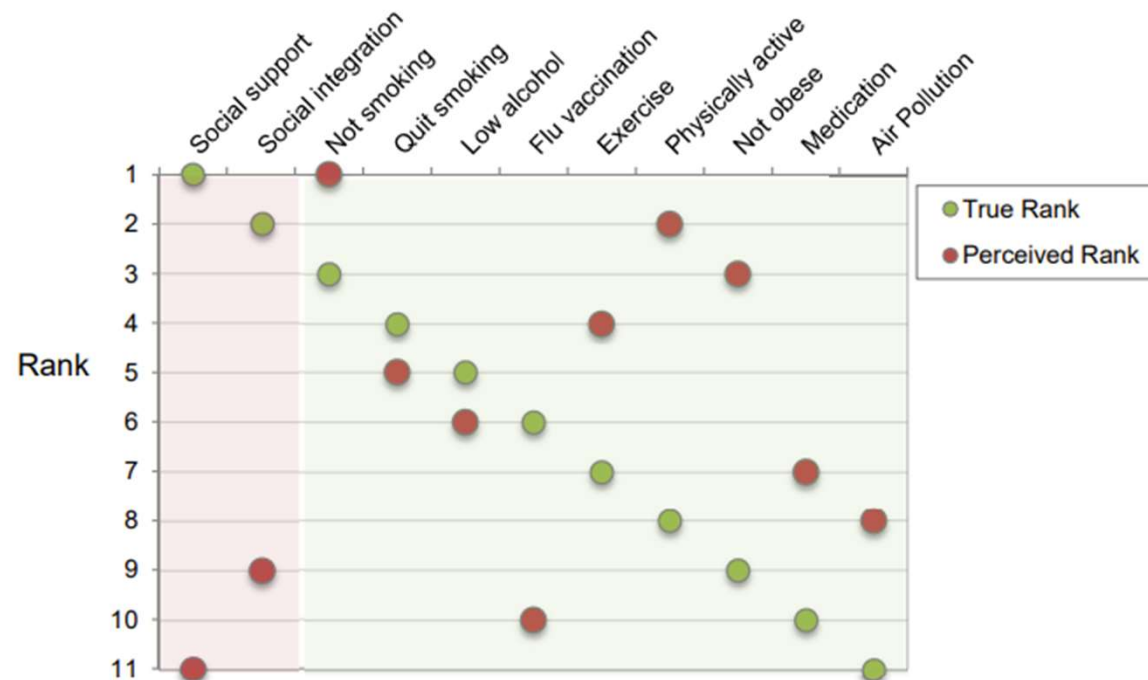
*Bias* di genere nella prescrizione di psicofarmaci

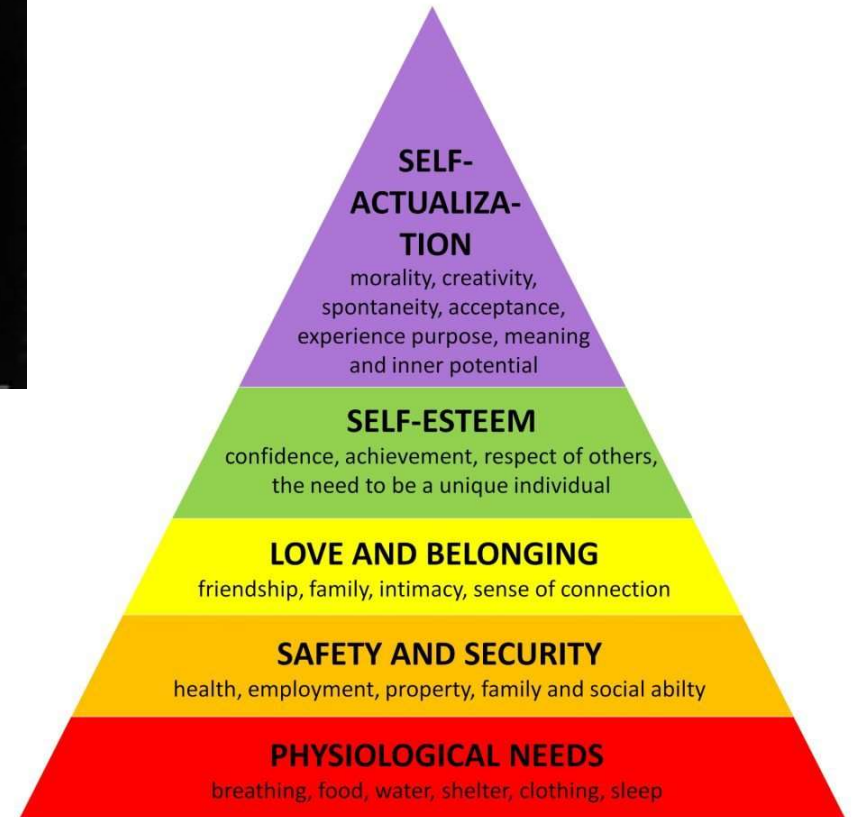





# Social cure, what social cure? The propensity to underestimate the importance of social factors for health

[S. Alexander Haslam](#)  , [Charlotte McMahon](#), [Tegan Cruwys](#), [Catherine Haslam](#), [Jolanda Jetten](#), [Niklas K. Steffens](#)







Quindi... **non sorprendono i pesanti effetti della pandemia** (e delle conseguenti strategie di gestione attivate, in prima linea il lockdown/distanziamento sociale) **sul benessere psicologico immediato e sul lungo termine.**

Frustrazione del bisogno primario di «appartenenza ed interazione sociale».

**MA...**



**Pandemia come CRISI:** passaggio di stato, brusco mutamento, alterazione imprevista di alcune condizioni.

Non sinonimo di privazione, recessione o depressione.

### Cosa di positivo?

- «Innovazione tecnologica»
- «Consapevolezza sanitaria e igienica»
- «Solidarietà intergenerazionale»
- «Rallentare, mindfulness»
- «Flessibilità, creatività, pensiero divergente»
- «Capitale sociale»
- «Connessione sociale, lotta contro solitudine come impegno pubblico»

## WHO Commission on Social Connection

Anyone, anywhere, can be lonely or socially isolated. Across all ages and regions, loneliness and social isolation have serious impacts on our physical and mental health, and the well-being of our communities and society. The WHO Commission on Social Connection (2024–2026) aims to see the issue recognised and resourced as a global public health priority. The Commission will propose a global agenda on social connection, working with high-level Commissioners to make the case for action, marshal support to scale up proven solutions and measure progress.

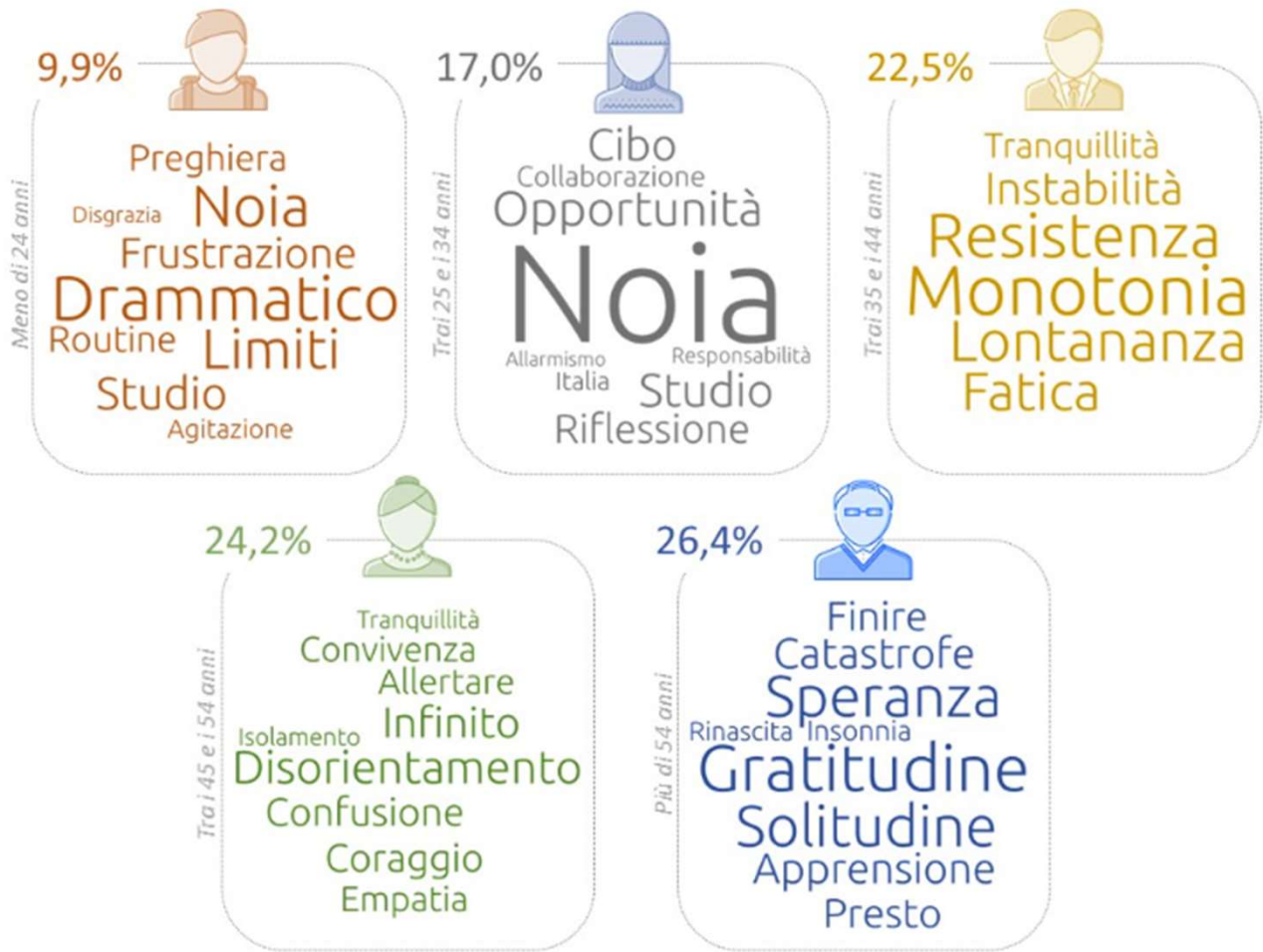


# *“Isolamento sociale e solitudine come minacce urgenti per la salute globale”*

Alcuni punti chiave sono senz'altro:

- ❖ L'impatto dell'isolamento sociale sulla salute e il benessere integrale
- ❖ L'universalità del problema
- ❖ Il paragone con altri fattori di rischio
- ❖ L'impatto economico e sociale







**GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE!!!**