

16 OTTOBRE 2020

Gli esperti avvertono che la salute mentale a lungo termine dei bambini è a rischio per lo stress correlato al COVID-19



(<https://tinyurl.com/yy3u8kmk>)

Dalla [Squadra di difesa della salute dei bambini](#)

Nel bel mezzo della vasta devastazione socioeconomica provocata dalle restrizioni per il COVID-19, un campo, purtroppo, sta esplodendo: la salute mentale. Molti professionisti della salute mentale stanno segnalando [un'elevata domanda e un numero di casi record](#) , inclusi i pazienti più [giovani](#) che [hanno](#) bisogno di aiuto per far fronte alla convergenza senza precedenti della paura, della incertezza, della interruzione della routine, dell'isolamento fisico e sociale, dell'aumento del tempo in casa e dello stress dei genitori.

Esperti e genitori esprimono preoccupazione per il fatto che il COVID-19 possa avere [ripercussioni](#) dannose a [lungo termine](#) per i giovani. Molti bambini mostrano già segni di [disturbo da stress post-traumatico](#) (PTSD), una sindrome tipicamente associata a [eventi](#) come guerre, disastri naturali o abusi fisici o sessuali. I [sintomi del](#) PTSD includono un aumento dei pensieri e sentimenti negativi, un aumento dei problemi di sonno o di concentrazione e di "sentirsi più in guardia o insicuri". Gli esperti dei traumi suggeriscono che il conto della salute mentale della pandemia può essere " [di gran lunga maggiore](#) rispetto ai precedenti traumi di massa", anche [superiore](#) all'impatto psicologico di "traumi su larga scala come l'uragano Katrina, l'11 settembre o i disordini di Hong Kong". Quel che è peggio è che mentre un disastro naturale è "limitato nel tempo e in un luogo specifico", la pandemia del coronavirus è "ovunque e non sembra avere una [data della fine](#)".

Gli esperti sono pronti ad ammettere che l'attuale disagio dei bambini è un problema serio, ma pochi sembrano disposti a discutere la soluzione più ovvia, che è quella di porre fine ai blocchi, alle chiusure scolastiche, agli editti e ai fomentatori di paura [manifestamente ingiustificati](#) che si stanno rivelando così dannosi per la psiche dei bambini. Invece, uno psichiatra infantile di Yale che [riconosce](#) che c'è stata "una costante crescita nella percentuale di genitori che si preoccupano per la salute mentale dei loro figli" ha solo un suggerimento: che i genitori dovrebbero "viziare" i loro figli piccoli ed essere tolleranti nei confronti dei bambini, " anche se scorretto, " fino a " [dopo il vaccino](#) ", e poi ritornare a pretendere un comportamento migliore.

Studi allarmanti, stress crescente

I ricercatori della salute mentale hanno iniziato a documentare la depressione e l'ansia alle stelle dei bambini non appena sono state imposte le misure di isolamento sociale, di obbligo delle mascherine e di allontanamento fisico. In uno [studio effettuato](#) a [Wuhan](#), pubblicato sul Journal of the American Medical Association (JAMA), un mese soltanto di reclusione domestica ha

raddoppiato i livelli di ansia degli scolari cinesi (dal 9% al 19%), portando gli investigatori alla conclusione che "le gravi malattie infettive possono influenzare la salute mentale dei bambini come fanno altre esperienze traumatiche".

Negli Stati Uniti uno [studio di](#) ottobre pubblicato su Pediatrics ha sostenuto che tre mesi di restrizioni (da marzo a maggio) hanno avuto un impatto simile sia sui bambini, che sui loro genitori. Un genitore statunitense su quattro (27%) ha riportato un calo della propria salute mentale e circa uno su sette (14%) ha percepito un calo simile della salute comportamentale dei propri figli.

Commentando lo studio, uno psichiatra dell'età evolutiva in Virginia ha ipotizzato che il sondaggio potrebbe rappresentare "la punta dell'iceberg", osservando che "Ogni livello di protezione per il benessere dei bambini è stato [indebolito o eliminato](#) dalla pandemia". Secondo questo psichiatra, gli "ammortizzatori" più cruciali sono i genitori, ma in uno studio canadese che ha raccolto dati all'inizio di maggio, [sette](#) mamme [in](#) gravidanza e dopo il parto hanno riferito di ansia e quattro su dieci hanno riferito di depressione. I bambini sono stati anche tagliati fuori dalle risorse vitali della comunità che normalmente aggiungono ulteriori "livelli di protezione": Chiese, opportunità ricreative e scuole. Ad aprile [oltre il 90%](#) degli studenti iscritti nel mondo era stato coinvolto dalla chiusura delle scuole.

Considerando gli adolescenti e i giovani adulti del Nord America i Centri per il Controllo e la prevenzione delle malattie hanno recentemente riportato che nel corso del mese di giugno, tre quarti dei giovani di età compresa tra i 18 e i 24 anni hanno riferito di avere almeno una condizione di salute mentale o comportamentale avversa, e scoraggiante, [uno su quattro](#) in quel mese aveva preso seriamente in considerazione il suicidio. In un [sondaggio canadese](#) quasi tre giovani di età compresa tra 15 e 17 anni (57%) hanno valutato la loro salute mentale come "leggermente peggiore" o "molto peggiore" rispetto al periodo precedente il distanziamento sociale, mentre la

percentuale di giovani tra 17-24 anni valutano la loro salute mentale come "eccellente" o "molto buona" del 20% in meno rispetto al 2018. Ulteriori ricerche canadesi hanno rilevato che i ragazzi di 10-17 anni riferiscono di sentirsi "soprattutto e intensamente" sia [annoiati che soli](#) .

Allo stesso modo, tendenze preoccupanti sono evidenti in tutto il mondo, dove, solo un mese dopo il blocco del Regno Unito (come [riportato](#) a luglio su "The Lancet"), i giovani di età compresa tra 16 e 24 anni hanno manifestato grandi aumenti sui livelli già elevati di disagio mentale clinicamente significativo: dal 24,5% all'anno prima del COVID-19 al 37% nel mese di aprile del 2020. [I genitori dei bambini in età prescolare](#) erano un secondo gruppo che hanno subito un forte aumento del disagio mentale, una tendenza che non promette nulla di buono per i bambini piccoli. Inoltre, come gli autori dello studio britannico si sono presi la briga di menzionare, i loro risultati si sono basati solo su un mese di restrizioni:

" Man mano che si svilupperanno le conseguenze economiche del blocco, quando i congedi si trasformeranno in licenziamenti, gli ammortizzatori sociali scadranno [sospensione dei pagamenti] e la recessione avrà effetto, riteniamo che sia ragionevole aspettarsi non solo sofferenze prolungate e deterioramento clinicamente significativo della salute mentale per alcune persone, ma l' [emergere di effetti a lungo termine ben descritti](#) della recessione economica sulla salute mentale, inclusi l'aumento dei tassi di suicidio e i ricoveri ospedalieri per malattie mentali ".

Facendo eco a questa aspettativa, un sondaggio scozzese condotto a ottobre per la Giornata mondiale della salute mentale ha rilevato che un terzo (32%) dei genitori percepiva la salute mentale dei propri figli dal periodo del COVID-19 come " [la peggiore che si sia mai verificata](#) " e il 37% ha riportato un grave deterioramento della propria salute mentale.

Compromessi della tecnologia remota

Il COVID-19 ha portato la telemedicina in " [overdrive](#) ", cambiando significativamente dove e come i professionisti della salute mentale forniscono i servizi. Mentre le cliniche della salute mentale della comunità e le risorse basate sulla scuola e sul posto di lavoro chiudono i battenti o [sospendono i](#) loro servizi, psichiatri e terapisti indipendenti e di agenzia si adattano a sessioni condotte per telefono, videoconferenza, piattaforme di telemedicina o [app di eTherapy](#) .

Un [sondaggio di giugno](#) condotto dall'American Psychological Association ha rilevato che dal COVID-19 solo il 3% degli psicologi si dedica di persona a tutti gli appuntamenti mentre un altro 16% utilizza un misto di sessioni di persona e a distanza. Mettendo da parte il modello terapeutico [faccia a faccia](#) , sperimentato da figure come Carl Jung, i tre quarti "forniscono esclusivamente servizi a distanza".

I professionisti della salute mentale sembrano generalmente entusiasti del potenziale della terapia a distanza come " [strumento per i tempi](#) ", anche se alcuni [riferiscono](#) che "un giorno di terapia con Zoom" può essere mentalmente più faticoso della terapia di persona. Con una carenza di studi che offrano [risultati misurabili che](#) confrontino la telemedicina con le visite in ambulatorio, una questione aperta è se il modello sia appropriato o efficace per i bambini traumatizzati e soprattutto per [i bambini con bisogni speciali](#) .

I ricercatori hanno notato anni fa che la telemedicina può portare a una " [frattura](#) del rapporto tra professionista sanitario e paziente". I medici che lavorano nel tempo del COVID-19 concordano non solo sul fatto che il rapporto con il paziente è "estremamente importante", ma che sono anche maggiormente in grado di cogliere "sfumature e segni sottili" [di persona](#) . Riconoscendo le sfide interne, come l'esaurimento di uno schermo, la distrazione e le barriere tecnologiche, un esperto che lavora in un centro di consulenza importante ha affermato: "[la telemedicina] è una grande risorsa quando ne hai bisogno, ma [non è la stessa cosa](#) di quella effettuata di persona."

Costringere i bambini ad un'altra interazione mediata dalla tecnologia aumenta anche la quantità di tempo che trascorrono davanti agli schermi. Il paradigma di apprendimento remoto attivato dal COVID-19 ha già portato a un [aumento di quasi il 500%](#) del tempo dei bambini online, circa sei ore al giorno, in gran parte senza supervisione, con i rischi per [la salute fisica, la salute](#) emotiva e la privacy.

Per quanto riguarda la privacy, mentre i sostenitori celebrano l'opportunità per i teleterapeuti di "vedere i pazienti [nel loro ambiente](#) ", ciò rappresenta anche un'intrusione digitale senza precedenti nell'ambiente domestico sacrosanto.

Dato che [i](#) funzionari della sanità pubblica [nazionali](#) e [internazionali](#) hanno discusso pubblicamente della possibilità di rimuovere le persone, compresi i bambini, dalle loro case per la quarantena del coronavirus e dato che i servizi di protezione dell'infanzia sono noti anche per separare [inutilmente i](#) bambini dai loro genitori, le famiglie potrebbero voler prendere in considerazione le conseguenze di consentire questo tipo di accesso nell'intimità.

Fermare la follia

Un messaggio del maggio 2020 del World Economic Forum ha affermato che il "COVID-19 sta danneggiando la salute mentale dei bambini" e ha avvertito che "alti livelli di stress e di isolamento possono influenzare lo sviluppo del cervello, a volte con conseguenze [irreparabili a lungo termine](#) ". Ironia della sorte il Forum è uno dei principali sostenitori del "[reset](#) " economico globale che sta causando tante difficoltà ai bambini e alle loro famiglie.

Ciò che i responsabili politici e i leader della salute pubblica si sono rifiutati di riconoscere è che "ogni decisione che prendiamo in risposta alla pandemia ... riflette [una scelta](#) e comporta una serie di costi". In questo frangente in pochi contesterebbero che i costi per i bambini siano stati troppo alti o che gli effetti rischiano di riverberarsi, sia a livello individuale, familiare, comunitario o sociale - per molti anni a venire.

-

[Iscriviti](#) per ricevere notizie e aggiornamenti gratuiti da Robert F. Kennedy, Jr. e Children's Health Defense. CHD sta implementando molte strategie, anche legali, nel tentativo di difendere la salute dei nostri bambini e ottenere giustizia per coloro che sono già danneggiati. Il tuo **[supporto](#)** è essenziale per la missione di successo di CHD.

-

https://childrenshealthdefense.org/defender/children-mental-health-risk-covid-19/?utm_source=salsa&eType=EmailBlastContent&eId=4832cb80-fe38-4dc2-882d-3029e4f9e259

-