



# UNIMORE

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI  
MODENA E REGGIO EMILIA

# STRESS DA QUARANTENA cosa è importante sapere

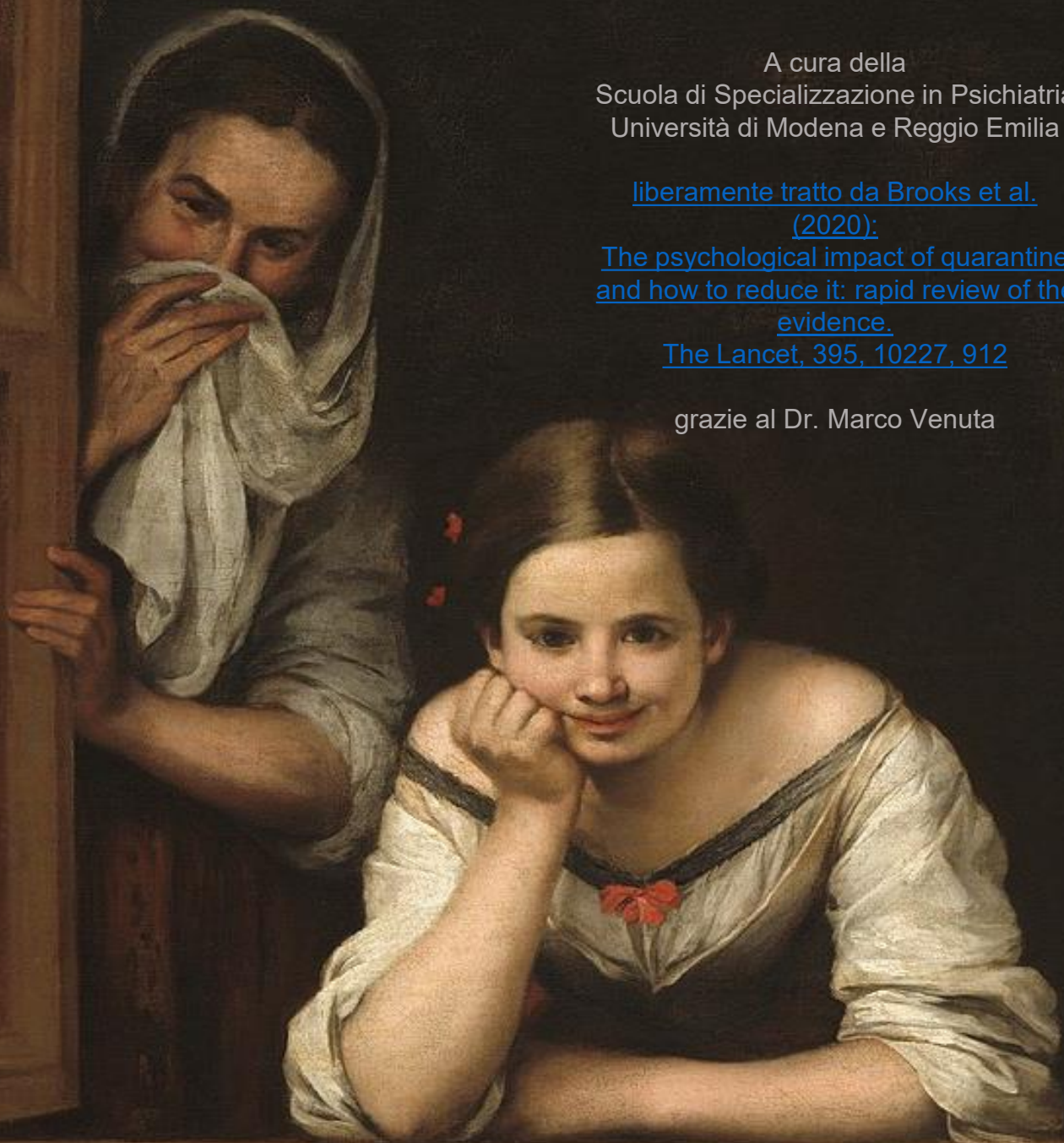
A cura della  
Scuola di Specializzazione in Psichiatria  
Università di Modena e Reggio Emilia

[liberamente tratto da Brooks et al.  
\(2020\):](#)

[The psychological impact of quarantine  
and how to reduce it: rapid review of the  
evidence.](#)

[The Lancet, 395, 10227, 912](#)

grazie al Dr. Marco Venuta



***La quarantena*** (restrizione degli spostamenti e dei contatti sociali al fine di ridurre i contagi) **può avere conseguenze psicologiche**, che si possono esprimere come **semplici stati d'animo negativi, fino a sintomi e sindromi diagnosticabili.**

Anche se non è possibile indicarne la prevalenza con precisione, alcuni studi indicano che **la maggior parte delle persone messe in quarantena può sviluppare un disagio significativo.**

***Possibili espressioni***, rilevate con colloqui e questionari sono:

- **Umore deflesso, tristezza, afflizione, colpa**
- **Irritabilità, nervosismo**
- **Insonnia**
- **Rabbia**
- **Paura**
- **Confusione, torpore**
- **Punteggi elevati agli strumenti di valutazione del Disturbo da stress post-traumatico**



## ***Possono esserci conseguenze a lungo***

***termine***, oltre il termine dell'isolamento. Anche in questo caso si va da un lento ritorno alla normalità al verificarsi di veri e propri disturbi o episodi di malattia psichiatrica. Sono stati riportati in particolare:

- **Protrarsi di comportamenti di evitamento (riduzione dei contatti, della frequentazione di luoghi chiusi e/o affollati)**
- **Mantenimento di norme igieniche eccessive (lavarsi troppo spesso le mani)**
- **Abuso o dipendenza alcolica**

***L'impatto psicologico individuale può risentire negativamente di condizioni pregresse, come:***

- **Una rete familiare scarsamente supportiva**
- **Un basso livello culturale**
- **Problemi finanziari**
- **Anamnesi psichiatrica positiva**

**Lavorare in ambito sanitario** può essere, pur se non confermato in modo univoco, un elemento di rischio, comportando una maggiore frustrazione professionale, e una maggiore preoccupazione di poter contagiare altre persone.

***Alcune condizioni della quarantena*** possono fare la differenza:

- **La durata del periodo di isolamento**
- **La preoccupazione di poter infettare altri** (p.e. i familiari)
- **La sensazione di non sentirsi inseriti in una rete sociale** (anche attraverso i contatti telematici)
- **La difficoltà nel procurarsi i beni di prima necessità**
- **La carenza di informazione e di indicazioni comportamentali chiare**
- **La sfiducia nelle istituzioni deputate a garantire la salute pubblica**

***Dopo la quarantena*** occorre fare attenzione in particolare a:

- **La condizione economica** risultante da perdita occupazionale, di profitti da lavoro e finanziari
- **La possibile stigmatizzazione**, in chi è stato contagiato, in ambito lavorativo e sociale



***Per ridurre l'impatto della quarantena*** alcune attenzioni possono fare la differenza (oltre a cercare di limitarne la durata al minimo necessario):

- **Dare informazioni accurate**, combattere i «fantasmi» catastrofici
- **Stimolare la consapevolezza** della necessità dei provvedimenti, migliore garanzia del loro rispetto, educando alla responsabilità verso gli altri.
- **Garantire puntualmente i beni di prima necessità**
- **Mantenere viva la comunicazione**, attraverso telefono e social network, tra persone e con le istituzioni sanitarie
- **Evitare la stigmatizzazione** degli operatori sanitari e sociali «in prima linea» che devono arretrare per il periodo di quarantena

### ***Concludendo:***

Le evidenze forti sono carenti, molte delle esperienze pubblicate riflettono considerazioni di buon senso. Di più, l'esperienza della pandemia da COVID-19 è tuttora iniziale e con prospettive incerte. In assenza però di ulteriori contributi rimane auspicabile fare tesoro di quanto la letteratura scientifica ci suggerisce.

