



Anche dopo gli allentamenti delle misure per contrastare il coronavirus, il livello di stress resta elevato per molti

Dalla fine del lockdown, il timore della popolazione nei confronti del coronavirus è sì calato, ma il 40 per cento degli intervistati si sente ancora più stressato di prima dell'inizio della pandemia. Lo dimostra la valutazione del sondaggio «Swiss Corona Stress Study» svolto dall'Università di Basilea. La frequenza dei sintomi depressivi gravi è rimasta relativamente alta anche dopo gli allentamenti. È interessante notare che le persone anziane sembrano essere meno soggette a sintomi depressivi durante la crisi causata dal coronavirus.

I nuovi risultati dello Swiss Corona Stress Study si riferiscono al periodo di rilevamento che va dall'11 maggio al 1° giugno 2020, quindi al periodo del graduale allentamento delle misure per contrastare il coronavirus. In questo arco di tempo 10 303 persone provenienti da tutta la Svizzera hanno partecipato al sondaggio anonimo online sul sito coronastress.ch. Un primo rilevamento si è svolto durante il lockdown tra il 6 e l'8 aprile.

A causa del tipo di rilevazione dei dati sotto forma di un sondaggio online aperto, il presente studio non può essere considerato un sondaggio rappresentativo per definizione. Tuttavia, in termini di caratteristiche sociodemografiche, la popolazione degli interpellati rappresenta un ampio spettro della popolazione svizzera.

Reazioni di stress diverse

Come già evidenziato dall'analisi del primo rilevamento, la crisi causata dal coronavirus provoca reazioni individuali allo stress molto diverse, come riferisce il team di ricercatori guidato dal Prof. Dr. Dominique de Quervain:

- Anche durante il periodo degli allentamenti, il **40 per cento** degli intervistati si sente più stressato rispetto a prima della crisi del coronavirus. Le cause principali dell'aumento dello stress continuano ad essere la pressione dovuta ai cambiamenti nel lavoro o nella formazione e il peso provocato da una vita sociale limitata. Durante il lockdown, circa il 50% dei partecipanti al sondaggio si è sentito più stressato rispetto a prima della crisi del coronavirus, cioè un po' più che durante il periodo degli allentamenti.
- Il **28 per cento** degli intervistati non ha riportato alcun cambiamento nella percezione dello stress. Durante il lockdown erano circa il 24 per cento.

- Il **32 per cento** degli intervistati si è sentito addirittura meno stressato rispetto a prima della crisi. Per loro la diminuzione dello stress è ancora legata al tempo guadagnato per il riposo e all'alleviamento ottenuto dalla riduzione degli impegni professionali o scolastici e privati. Durante il lockdown, circa il 26 per cento si è sentito meno stressato rispetto a prima della crisi del coronavirus.

Sempre elevati i sintomi depressivi

L'aumento dei sintomi di stress provocati dal coronavirus è accompagnato da un aumento dei sintomi depressivi. La frequenza dei sintomi depressivi gravi rimane elevata con quasi il 12 per cento anche durante l'allentamento del lockdown (9 per cento durante il lockdown).

I problemi psicologici del passato (prima della crisi causata dal coronavirus) aumentano il rischio di sviluppare gravi sintomi depressivi durante la crisi del coronavirus. I ricercatori hanno constatato questa correlazione in entrambi i periodi di rilevamento. Tuttavia, quasi il 20 per cento delle persone interessate non aveva sintomi depressivi significativi prima della crisi.

Anziani e uomini particolarmente resilienti

Inoltre, sono state esaminate le persone che si sono dimostrate particolarmente resistenti ai sintomi depressivi. Queste persone – in entrambi i periodi dell'indagine rappresentavano circa un terzo degli intervistati – non hanno sviluppato sintomi depressivi significativi durante la crisi del coronavirus e non ne avevano prima della crisi.

In questo gruppo, l'età media e avanzata (over 55) e gli uomini erano rappresentati in modo sproporzionato. Ciò è sorprendente, perché sono soprattutto gli anziani e gli uomini a rischiare di essere colpiti da una grave malattia virale.

Meno paura del virus

Mentre durante il lockdown il 57 per cento degli intervistati aveva in generale più paura rispetto a prima della crisi, nel periodo degli allentamenti erano solo poco meno del 41 per cento. Sono diminuiti in particolare la paura di una grave malattia virale e il timore di problemi nella catena di approvvigionamento.

Inoltre, anche nel secondo periodo del rilevamento è stato confermato che le persone che durante il periodo della crisi del coronavirus si sono dedicate maggiormente al loro hobby o a un nuovo progetto e che erano fisicamente attive hanno registrato in media un minore aumento dello stress durante la crisi.

Potete trovare i risultati completi al sito: <https://osf.io/jqw6a/>

Maggiori informazioni

Prof. Dr. Dominique de Quervain

Università di Basilea

Membro della task force nazionale COVID-19 <https://ncs-tf.ch/en/>

Tel. +41 61 207 02 37, e-mail: dominique.dequervain@unibas.ch,