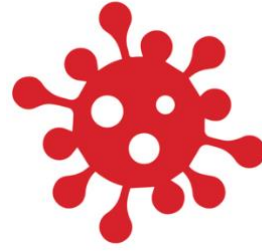


# Swiss Corona Stress Study

[www.coronastress.ch](http://www.coronastress.ch)



## Risultati dello studio su stress e sintomi depressivi durante il lockdown del coronavirus

**Dal sondaggio condotto dall'Università di Basilea, a cui hanno partecipato oltre 10 000 persone da tutta la Svizzera, è emerso che circa la metà degli intervistati durante il lockdown si sente più stressata rispetto a prima che scoppiasse la crisi del coronavirus. Nella fase di lockdown esaminata, la frequenza di una sintomatologia di depressione maggiore è quasi triplicata. D'altra parte, il 26% degli intervistati ha riscontrato un calo dello stress durante la quarantena. Nello studio vengono inoltre identificate alcune abitudini benefiche per ridurre lo stress.**

### Rilevazione e valutazione dei dati

I risultati si riferiscono all'intervallo di rilevazione compreso tra il 6 e l'8 aprile 2020, ovvero tre settimane dopo l'annuncio del lockdown. In questo arco di tempo 10 472 persone provenienti da tutta la Svizzera hanno partecipato al sondaggio anonimo online su [it.coronastress.ch](http://it.coronastress.ch). A causa della natura della raccolta dei dati, questa non è per definizione un'indagine rappresentativa. Tuttavia, in termini di caratteristiche socio-demografiche, la popolazione degli intervistati rappresenta un ampio spettro della popolazione svizzera. Tutte le correlazioni riportate sono statisticamente molto significative.

### Stress e sintomi depressivi

Durante la quarantena, quasi la metà degli intervistati si sente più stressata rispetto a prima della crisi del coronavirus. Tra i principali fattori responsabili dell'aumento dello stress si annoverano le preoccupazioni dovute ai mutamenti riguardanti il lavoro/la formazione e le difficoltà legate alla limitazione della vita sociale nonché all'assistenza dei figli. Per il 57% dei partecipanti i sintomi depressivi sono peggiorati. La frequenza di una sintomatologia depressiva grave è salita dal 3,4% (prima della crisi del coronavirus) al 9,1% (durante il lockdown).

### Meno stress

Sorprende che ben il 26% degli intervistati si senta meno stressato rispetto a prima della crisi (il 24,4% non ha constatato alcun cambiamento). Le ripercussioni della quarantena da coronavirus sui livelli di stress non sono correlate a sesso, età, fede religiosa o livello di istruzione.

### Fattori che riducono lo stress

Abbiamo identificato diverse abitudini correlate a un minore aumento dello stress:

- praticare attività fisica (sia intensa, ad es. corsa, che moderata, ad es. passeggiata);

- dedicare più tempo ai propri hobby o a un nuovo progetto;
- non esagerare con le notizie sul coronavirus.

Alcuni di questi fattori erano già noti da precedenti studi d'intervento per il loro influsso benefico sulla riduzione dello stress. I nostri dati evidenziano che tali correlazioni emergono anche nella situazione di lockdown per pandemia.

### **Il sondaggio continua**

Il sondaggio online anonimo su [it.coronastress.ch](http://it.coronastress.ch) continua a funzionare per indagare su eventuali cambiamenti nel tempo.

I risultati finora ottenuti sono disponibili all'indirizzo: <https://osf.io/jgw6a/>

Ulteriori informazioni:

Prof. Dr. med. Dominique de Quervain

Università di Basilea, Piattaforma di ricerca interdisciplinare di neuroscienze molecolari e cognitive

Sito web: [www.mcn.unibas.ch](http://www.mcn.unibas.ch), E-mail: [Dominique.dequervain@unibas.ch](mailto:Dominique.dequervain@unibas.ch),

Tel.: 061 207 02 37