

Internet a doppio taglio

Un giovane, spesso maschio, che vive in occidente. È questa la «vittima» prediletta della solitudine, stando a un'indagine su oltre 46 mila persone in tutto il mondo da ricercatori dell'università di Exeter, in Inghilterra: «Ci sentiamo soli quando le connessioni sociali non sono buone come vorremmo, per cui contano molto le aspettative personali», specifica Manuela Barreto, la psicologa che ha condotto lo studio. «Nelle società individualistiche l'impatto è peggiore, perché ci si aspetta che gli individui siano autonomi e indipendenti; inoltre i giovani spesso usano la tecnologia per rimpiazzare le relazioni reali, piuttosto che per estenderle, e questo amplifica ulteriormente il senso di solitudine anziché lenirlo». Con conseguenze parecchio negative: una ricerca finlandese pubblicata a fine febbraio ha certificato che gli adolescenti soli hanno un maggior rischio di andare incontro a dipendenza da Internet, aumentata negli ultimi tempi proprio a causa della pandemia. Spesso l'uso problematico della rete si risolve crescendo, ma per molti il binomio solitudine e web si traduce nella comparsa di depressione o di *sindrome della capanna* (si veda il box), in qualche caso addirittura nello sviluppo di un isolamento totale, il cosiddetto hikikomori dal nome giapponese dato ai ragazzi che

La sindrome della capanna

Specie nei più giovani la funziona vicaria della rete può condurre a una maggiore tendenza all'isolamento, talvolta patologica

si chiudono in casa senza uscirne più. «Le età "estreme" sono quelle più a rischio solitudine, anche durante la pandemia», conferma Marco Trabucchi, presidente dell'Associazione Italiana di Psicogerontologia. «Il lockdown ha reso evidente che i giovani non possono sostituire coi social il contatto con gli amici, ma anche come spesso le comunità dei ragazzi fossero solo apparenti, un mezzo di svago e non un luogo di relazioni vere: gli adolescenti oggi sono molto soli e a disagio. Lo stesso vale per gli anziani, per i quali la solitudine di questi mesi è stata ed è devastante».

Nelle diverse età della vita la sofferenza dell'isolamento è vissuta in modo diver-

so, ma tutte le ricerche rilevano che con l'andare degli anni la solitudine diventa più pesante da sopportare: un'indagine dell'università di Stirling nel Regno Unito ha dimostrato che con la pandemia gli over 65 hanno ammesso di sentirsi più soli, di avere meno contatti con gli altri, di essere meno attivi di prima. Star da soli «spiega» pian piano chi è anziano e, come spiega Raffaele Antonelli Incalzi, già presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria, «L'isolamento negli anziani si associa a una riduzione della durata della vita simile a quella provocata dal fumare 15 sigarette al giorno, superiore a quella associata all'obesità; un rischio



La «Sindrome della capanna» è stata definita dagli psichiatri per identificare chi, dopo un lungo periodo di isolamento sociale, non vuole più uscire e prova ansia e malessere all'idea di tornare alla vita normale abbandonando la solitudine.

che è maggiore nei pazienti con Covid-19 ricoverati, perché ai parenti è proibito andare a trovarli in ospedale. La solitudine innesca meccanismi biologici pericolosi: oltre a ridurre la qualità della vita e aumentare il rischio di depressione comporta un incremento della produzione di molecole pro-infiammatorie e un abbassamento delle difese immunitarie». Da soli quindi ci si ammala e si muore di più (è perfino più difficile smettere di fumare, stando a una ricerca dell'università di Bristol), specie da anziani; con la terza età avanzata, tuttavia, potremmo aver accumulato una saggezza protettiva nei confronti degli effetti della solitudine. Lo ha dimostrato uno studio che ha seguito persone di mezza età od over 90 a San Diego, in California, e nel nostro Cilento: sia in un contesto urbano, sia in uno rurale, quel che fa la differenza nell'affrontare l'isolamento sociale è la saggezza, intesa come un bagaglio di capacità che si possono coltivare a ogni età. Ne fanno parte infatti la compassione, la capacità di riflessione personale e di regolazione delle emozioni, l'empatia (si veda a lato): soprattutto chi era più compassionevole ed empatico si sentiva meno solo, perciò aumentare queste due capacità può migliorare la soddisfazione e il benessere anche quando le condizioni al contorno sono più difficili, come durante i lockdown.

Elena Melli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Tecnologie utili

Importante aiutare gli anziani ricoverati a fare le videochiamate

Secundo uno spot degli anni '90 una telefonata allunga la vita e ora uno studio della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria, condotto durante il primo lockdown della scorsa primavera in un reparto a medio-bassa intensità dell'ospedale Sant'An-

La comunicazione con questa modalità può essere di notevole conforto in assenza di visite

drea di Roma, dimostra che è letteralmente così: alleviare la solitudine degli anziani ricoverati con una telefonata ai familiari si è rivelata una vera e propria terapia, tale da ridurre la mortalità. In chi ha potuto avere contatti coi propri cari, a parità di età e trattamento clinico, la mortalità è scesa dal 40 al 20 per cento e Raffaele Antonelli Incalzi, già presidente Sigg, spiega: «Vietare le visite in ospedale

ha frenato la diffusione dell'infezione da Covid-19, ma l'isolamento che ne è seguito ha avuto effetti molto negativi sullo stato di salute fisico e mentale degli anziani. Questi danni però possono essere smorzati dando la possibilità di avere una comunicazione di qualità con familiari e amici attraverso le videochiamate». Il 22 per cento del campione analizzato non aveva un cellulare e al crescere dell'età diminuiva la probabilità di possederne uno, inoltre 6 pazienti su 10 avevano un vecchio modello senza telecamera e il 16% avrebbe avuto bisogno di aiuto per fare una videochiamata. Ecco perché, come specifica Incalzi, «In reparto dovrebbe essere a disposizione un tablet e personale specializzato per aiutare i più anziani a videochiamare i propri cari, superando gli ostacoli tecnologici da deficit cognitivi, vista insufficiente o incapacità di utilizzare l'apparecchiatura da soli».

E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

10%

in più gli uomini anziani che hanno un cellulare rispetto alle donne

22%

gli anziani che non hanno un telefono