

Effetti della pandemia di COVID-19 sulla salute mentale in Svizzera

Studio sinottico aggiornato

Riassunto

Commissionata dall'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Sezione politica nazionale della sanità

Jolanda Jäggi, Dr. Lena Liechti, Kilian Künzi, Ufficio BASS

Dr. Désirée Stocker, Dawa Schläpfer, B & A // Consulenza e analisi

Berna, 25 novembre 2022

Situazione iniziale

Sin dall'inizio della pandemia di COVID-19 nel 2020, l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) conduce un monitoraggio degli effetti della pandemia sulla salute mentale e sull'assistenza psichiatrico-psicoterapeutica in Svizzera. Nel presente aggiornamento dei precedenti studi sinottici (Stocker et al., 2020; 2021) viene preso in considerazione il periodo dalla primavera 2020 all'estate 2022. La ricerca è incentrata sui seguenti livelli di analisi:

- effetti sulla salute mentale della popolazione in generale;
- effetti sulla salute mentale di determinati gruppi a rischio;
- conseguenze nell'ambito della suicidalità;
- fruizione delle offerte di consulenza e informazione a bassa soglia durante la crisi.

L'evoluzione della situazione dell'assistenza psichiatrico-psicoterapeutica è analizzata – diversamente da quanto avvenuto nelle pubblicazioni precedenti – in rapporti e bollettini separati dell'Osservatorio svizzero della salute (Obsan). Al fine di rispondere a diversi interventi politici¹, l'UFSP elaborerà un'analisi globale dell'evoluzione della salute mentale e della situazione dell'assistenza psichiatrico-psicoterapeutica durante gli anni della pandemia dal 2020 al 2022 sulla base del presente rapporto, delle pubblicazioni dell'Obsan nonché di eventuali ulteriori fonti.

Metodologia

Lo studio sinottico si fonda su un'indagine riguardante lo stato attuale della ricerca in Svizzera (completata in alcuni punti dalla letteratura internazionale), sull'analisi dei dati disponibili relativi ai suicidi e ai tentativi di suicidio, sull'interpretazione dei dati inerenti alla fruizione di offerte di consulenza e informazione in ambito psicosociale che hanno beneficiato del sostegno finanziario (aggiuntivo) dell'UFSP durante la pandemia, nonché su interviste con i responsabili delle rispettive offerte.

Salute mentale in tempi di crisi

La salute mentale non è uno stato, bensì il risultato di molteplici interazioni dinamiche tra

risorse e fonti di stress. Nella gestione delle situazioni di stress svolgono un ruolo sia l'intensità e la frequenza degli agenti stressanti, sia le risorse disponibili (fattori di protezione). I fattori di stress fuori dal comune legati alla pandemia di COVID-19 hanno il potenziale di sbilanciare l'equilibrio tra risorse e agenti stressanti: i fattori di vulnerabilità sociale e gli agenti stressanti relativi alla vita quotidiana possono rafforzarsi (p. es. preoccupazioni finanziarie, disoccupazione, solitudine, conflitti familiari), nel contempo le comprovate strategie di gestione dello stress sono inattuabili (p. es. dialogo con la cerchia di amici) e il rischio di strategie di adattamento inopportune aumenta (p. es. maggiore consumo di alcool). Alcuni aspetti della crisi legata al coronavirus sono però anche stati percepiti come positivi e hanno rafforzato i fattori di protezione della salute mentale (p. es. sentimenti di gratitudine, minore carico di lavoro, rapporti sociali più stretti).

Sintomi di stress e di pressione psicologica – come ansia, esaurimento, umore depresso, disturbi del sonno, aggressioni ecc. – sono reazioni emotive normali e naturali in una situazione di crisi. In caso di pressione persistente e reazioni croniche allo stress, il rischio di sviluppare malattie psichiche è tuttavia maggiore.

La ricerca condotta finora ha mostrato che durante la pandemia le disuguaglianze sociali e sanitarie preesistenti sono diventate visibili e in parte si sono accentuate. Nel presente rapporto viene pertanto approfondita la situazione di gruppi di popolazione selezionati che sono più facilmente colpiti dalle ripercussioni negative sulla salute mentale a causa di determinate caratteristiche sociodemografiche, sociali, socioeconomiche nonché relative alla salute o alla pandemia:

- bambini, adolescenti e giovani adulti;
- persone anziane;
- persone con la COVID-19;
- gruppi a rischio per la COVID-19;
- persone con fattori di vulnerabilità sociale e socioeconomica;
- persone con malattie psichiche preesistenti (incl. problemi di dipendenza);
- personale sanitario;
- familiari assistenti.

¹ Postulato 21.3234 Hurni («Qual è lo stato della salute mentale delle svizzere e degli svizzeri?»), postulato 21.3457 della Commissione della scienza, dell'educazione e della cultura del Consiglio nazionale CSEC-N

(«Rafforzare la salute psichica dei giovani») e postulato 21.3230 Z'Graggen («Elaborare un rapporto sulle conseguenze dei provvedimenti di lotta al coronavirus sulla società e su come rimediarvi»).

Fasi della pandemia di COVID-19

Alla fine di febbraio 2020 è stato registrato il primo caso di COVID-19 in Svizzera. Il corso della pandemia può essere suddiviso in diverse fasi in base agli episodi di infezione e ai provvedimenti di lotta alla pandemia a livello nazionale. Nel presente rapporto, i risultati degli studi sono articolati nei seguenti periodi.

Prima ondata: prima ondata della pandemia e primo lockdown con chiusura delle scuole a marzo/aprile 2020, seguito da un progressivo allentamento delle misure.

Seconda ondata: inizio della seconda ondata della pandemia nell'autunno 2020 e progressivo inasprimento delle misure da parte della Confederazione e dei Cantoni, secondo lockdown a gennaio/febbraio 2021, seguito da un progressivo allentamento delle misure.

Ulteriore corso della pandemia: campagne di vaccinazione nei Cantoni a partire da inizio 2021, obbligo di certificato per determinati eventi/ambiti a partire da settembre 2021, forte aumento dei casi ed estensione dell'obbligo di certificato a novembre 2021, obbligo di telelavoro a partire da fine dicembre 2021. Da metà febbraio 2022, ampia revoca delle misure a livello svizzero, fine della situazione particolare ad aprile 2022.

Stato della ricerca sugli effetti psichici della pandemia di COVID-19

Per quanto concerne la situazione relativa agli studi, nonostante la persistenza di una forte concentrazione delle pubblicazioni sulla prima ondata della pandemia nella primavera 2020, ora sono disponibili anche alcuni risultati di ricerche sull'evoluzione della salute mentale durante il secondo anno della pandemia, ovvero il 2021. Per il 2022 le pubblicazioni disponibili sono ancora poche.

Per ragioni metodologiche, è difficile isolare l'effetto diretto della pandemia sulla salute mentale e quantificare la misura in cui sono stati colpiti i diversi gruppi di popolazione. Ciononostante, i differenti design degli studi (campionamento causale, studi rappresentativi trasversali e longitudinali, esami qualitativi) consentono di fare affermazioni sulle tendenze nonché sui fattori di rischio e di protezione.

Nel complesso, anche i risultati delle ricerche più recenti confermano le conoscenze tratte finora, secondo le quali lo stato d'animo e gli indicatori della salute mentale (p. es. lo stress percepito, sintomi di disturbi d'ansia e depressione) nella popolazione in generale sono cambiati ogni volta parallelamente all'andamento della pandemia. In altre parole, in fasi con tassi di infezione e di mortalità elevati e con misure inasprite, in una parte significativa della popolazione si è palesata una pressione psichica maggiore, che nella maggior parte dei casi è tuttavia diminuita nuovamente con l'appiattimento della curva pandemica e l'allentamento delle misure. La seconda ondata pandemica e quelle successive sono state percepite in modo nettamente più negativo rispetto alla prima: durante il primo lockdown in primavera 2020 e i successivi allentamenti, in parte vi è stato addirittura un calo temporaneo del livello medio di stress. I risultati delle ricerche indicano tuttavia unani-

memente che in determinati gruppi di popolazione le ripercussioni negative sulla salute mentale sono più frequenti in tutte le fasi della pandemia. Le donne, i giovani, le persone che vivono sole, quelle in condizioni finanziarie precarie o coloro che soffrono di malattie psichiche o fisiche preesistenti considerano la propria salute mentale peggiore e l'effetto negativo della pandemia maggiore rispetto alla media della popolazione. Anche in questi gruppi la pressione psichica è aumentata parallelamente alle ondate pandemiche, ma sembrerebbe che nelle fasi di allentamento sia diminuita tendenzialmente in misura minore. Con il perdurare della pandemia, anche nella popolazione in generale si sono manifestati segni di un crescente affaticamento ed esaurimento delle risorse. Si potrà constatare solo in futuro se nel frattempo, con l'allentamento della situazione pandemica nella primavera 2022, lo stato mentale è tornato per lo più al livello degli anni precedenti alla pandemia o se persiste una pressione più elevata.

La distribuzione diseguale del rischio di una salute mentale peggiore, presente già prima della pandemia di COVID-19, si è in parte accentuata durante la stessa. Mentre nel complesso le generazioni più anziane sono state meno colpite dalle ripercussioni della pandemia sulla salute mentale nonostante il rischio maggiore rappresentato dal virus, la salute mentale delle persone giovani ha subito conseguenze importanti in questo periodo. L'aumento dei disturbi psichici nei bambini, negli adolescenti e nei giovani adulti, già constatato negli anni precedenti, è stato ancora più accentuato durante la pandemia, soprattutto a partire dalla seconda ondata pandemica (autunno 2020) e in modo particolarmente marcato per quanto concerne le ragazze e le giovani donne, le persone giovani delle economie domestiche più povere e le persone con passato migratorio. Nei giovani, ma

anche in altri gruppi di popolazione che presentano rischi particolari (personale sanitario, sans-papiers, minoranze sessuali) vi sono indizi di una cronicizzazione della pressione psichica nel corso della pandemia.

Infine, i risultati di ricerche internazionali indicano che il SARS-CoV-2 è associato a un rischio aumentato di malattie neuropsichiatriche in concomitanza e in seguito all'infezione. I disturbi psichici (depressione, disturbi d'ansia) sono tra i sintomi più frequenti della sindrome post-COVID-19, la cui prevalenza tra gli adulti è attualmente stimata al 20 per cento circa. Ciò potrebbe ripercuotersi nel medio e lungo termine sul fabbisogno di trattamento psichiatrico-psicoterapeutico.

Effetti sulla suicidalità

Come in altri paesi, nel complesso il numero di suicidi non è aumentato in Svizzera durante i primi due anni della pandemia, ma è risultato leggermente inferiore rispetto agli anni precedenti. Secondo lo stato attuale della ricerca, negli adulti non sono aumentati neppure i tentativi di suicidio, i comportamenti autolesionistici e i pensieri suicidi in Svizzera. La situazione è diversa per quanto riguarda i bambini, gli adolescenti e i giovani adulti: infatti, il tasso di suicidio nella fascia di età più giovane (da 1 a 14 anni) nel 2020 era il doppio della media dei cinque anni precedenti. A causa dei numeri esigui (2020 = 7 casi, 2015–2019 in media 2 casi) questa evoluzione va tuttavia interpretata con cautela.

Le stime basate sulle statistiche mediche degli ospedali, le cifre di singoli centri di emergenza psichiatrica nonché quelle relative alle consulenze di Tox Info Suisse e Pro Juventute mostrano che in questa fascia di età – in particolare tra le ragazze e le giovani donne – le crisi suicidarie sono aumentate a partire dalla seconda ondata pandemica. Gli studi indicano un fabbisogno di trattamento costantemente elevato e difficilmente gestibile a causa della carenza di capacità nella psichiatria infantile e adolescenziale. Per valutare la situazione generale bisogna tuttavia attendere le cifre relative all'evoluzione della situazione dell'assistenza psichiatrico-psicoterapeutica durante la pandemia.

Il ruolo delle offerte di consulenza e informazione a bassa soglia

Sono stati analizzati i dati inerenti alla fruizione delle seguenti offerte di consulenza e piattaforme di informazione in ambito psicosociale sostenute finanziariamente dall'UFSP durante la pandemia, affinché le stesse potessero

ampliare la propria proposta, rispettivamente aumentare le proprie capacità di consulenza:

- Telefono Amico
- Pro Juventute
- Pro Mente Sana
- SafeZone.ch
- ciao.ch
- salutepsi.ch
- duerschnufe.ch
- parlare-puo-salvare.ch

Le richieste di consulenza e le cifre relative alla fruizione di queste offerte sono aumentate sensibilmente nel corso della pandemia. In parte si è osservata una tendenza verso la crescita già negli anni precedenti; con la crisi dovuta al coronavirus le richieste di consulenza sono però aumentate in modo più accentuato, ed è stato possibile raggiungere più persone (primi contatti, consulenze una tantum). Le offerte di sostegno e di informazione a bassa soglia esistenti, rispettivamente il loro sviluppo o ampliamento mirato, hanno dunque dato prova di validità.

In numerose offerte analizzate – disponibili in una o più lingue nazionali – è emerso un decorso della frequenza di fruizione parallelo rispetto alle ondate pandemiche, con un primo picco nella primavera 2020, un secondo aumento – spesso ancora più elevato – alla fine del 2020 / all'inizio del 2021 nonché un ulteriore picco più basso alla fine del 2021. L'evoluzione delle cifre relative alla fruizione dipende però anche da cambiamenti tecnici, campagne d'informazione e fluttuazioni stagionali, e rispecchia anche lo slancio digitale dovuto alla pandemia sia dalla parte dei fornitori di servizi sia dalla parte degli utenti.

Sebbene vi siano indicazioni secondo le quali dal 2022 la pressione psichica sia minore, rispettivamente la pressione specifica dovuta alla pandemia non sia più in primo piano, per la maggior parte delle offerte le cifre relative alla fruizione si attestano a un livello più elevato rispetto a prima della pandemia. Ciò potrebbe essere correlato al fatto che la pandemia di COVID-19 ha contribuito in generale a una maggiore sensibilizzazione ai temi della salute mentale e a una maggiore notorietà delle offerte.

Conclusione

La maggioranza della popolazione svizzera ha superato bene, nel complesso, la pandemia di COVID-19. Anche se parallelamente alle ondate pandemiche in una determinata parte della popolazione si è manifestata una pressione più elevata nella sfera della salute mentale, ciò può essere interpretato come una reazione psichica normale a una crisi.

Come gli studi sinottici condotti finora, anche il presente aggiornamento indica tuttavia che determinati gruppi di popolazione sono stati interessati più spesso da un peggioramento della salute mentale e che il loro livello di pressione è diminuito tendenzialmente in misura minore tra le ondate pandemiche (nelle fasi di allentamento). I bambini, gli adolescenti e i giovani adulti sono decisamente più colpiti dalle ripercussioni della pandemia sulla salute mentale rispetto alle persone di altre fasce d'età. In considerazione dell'osservato aumento delle crisi suicidarie nelle persone giovani, risulta tuttora urgente impegnarsi nell'ambito della prevenzione del suicidio e introdurre provvedimenti volti a colmare le lacune dell'assistenza nel settore della psichiatria infantile e adolescenziale. Oggi non è ancora possibile valutare in modo conclusivo in quale misura la pandemia abbia contribuito nel medio o lungo termine a un aumento della pressione psichica clinicamente rilevante, tenendo conto anche dell'evoluzione ancora incerta della situazione pandemica e delle ripercussioni di ulteriori crisi sulla vita e sulla quotidianità della popolazione svizzera.

Per osservare gli eventuali effetti a lungo termine saranno fondamentali i risultati degli studi longitudinali in corso e dell'indagine sulla salute in Svizzera 2022 nonché i dati relativi all'evoluzione della fruizione di trattamenti psichiatrico-psicoterapeutici.

Jäggi, J., Stocker, D., Liechti, L., Schläpfer, D., & Künzi, K. (2022). *Der Einfluss der COVID-19 Pandemie auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung. Aktualisierte Übersichtsstudie*. Bern: Bundesamt für Gesundheit

Stocker, D., Jäggi, J., Liechti, L., Schläpfer, D., Németh, P., & Künzi, K. (2021). *Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung und die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung in der Schweiz*. Schlussbericht. Bern: Bundesamt für Gesundheit.

Stocker, D., Jäggi, J., Liechti, L., Schläpfer, D., Németh, P., & Künzi, K. (2020). *Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung und die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung in der Schweiz*. Erster Teilbericht. Bern: Bundesamt für Gesundheit.