



Il concetto di “disagio psicologico” (*psychological distress*) è sempre più presente nella ricerca e nella letteratura internazionale.

Oggetto di ricerche di laboratorio, di trial clinici, di studi prospettici e ampie analisi epidemiologiche. Si riferisce ad una condizione di “distress”, ovvero di stress negativo caratterizzato da un mix di sintomi di tipo ansioso, depressivo, riduzione di efficienza e ricadute comportamentali, malessere con correlati somatici che variano per importanza e manifestazioni.

Una condizione descritta e analizzata nel recente volume di David Lazzari “La Psiche tra Salute e Malattia” (EDRA 2019, 357 pagine, 20 euro), ricco di dati di letteratura sulle caratteristiche, l'incidenza, le ricadute ai diversi livelli (fisico, negli equilibri adattivi, nella salute e nei costi economici individuali e sociali), le strategie e l'efficacia degli interventi psicologici di prevenzione e cura.

Lazzari riporta dati sperimentali che mostrano come uno stress psicologico qualsiasi (ad es. un colloquio di lavoro o un esame) è in grado di aumentare di sette volte il livello di infiammazione del nostro organismo nel giro di dieci minuti, con un conseguente stato di infiammazione cronica se lo stato psicologico negativo ha caratteristiche di frequenza o di continuità. E l'infiammazione è uno degli snodi – documentato nel volume insieme ai circuiti dello stress, ai meccanismi epigenetici ed altri processi fisiologici – tra disagio psicologico e disagio del corpo.

Una condizione di disagio nell'infanzia o nell'adolescenza predice problemi adattivi, comportamentali e psicologici nell'età adulta: ad esempio aumenta il rischio di disturbi psichici dal 50 al 100% a seconda delle situazioni, ampiamente documentate nel libro, con riferimento ad una importante letteratura internazionale. E purtroppo il problema non finisce qui, perché avere un disturbo ansioso o depressivo, anche non severo, è un fattore di rischio per sviluppare malattie fisiche, dal 10 all'80% secondo i dati descritti da Lazzari.

A documentare come i processi della natura e umani siano sempre circolari, vengono poi riportati i dati delle ricadute del disagio psicologico in persone che hanno una malattia fisica, dal diabete ai tumori alle malattie cardiovascolari: aumenta il “peso” della malattia, peggiora la qualità della vita, lo stesso decorso ed esito della malattia, oltre ad un significativo aumento dei costi. Anche qui il volume offre una ampia documentazione.

La tesi centrale sviluppata da Lazzari è che il disagio psicologico va preso sul serio (non drammatizzato perché si può affrontare e non trascurato perché il tempo spesso lavora contro e non a favore), che le cause sono soprattutto legate a fattori psicologici più che meramente sociali, come spesso si pensa. Ed infatti colpisce persone socialmente svantaggiate ma anche persone che non lo sono affatto. E quindi per superare “cause psicologiche” vanno attivate letture e strategie psicologiche. Ed il libro offre una panoramica delle “risorse psicologiche” per la prevenzione e la cura, sia a livello individuale che collettivo.

Una lettura che mette insieme la dimensione psicologica con quella sociale, biologica ed economica è oggi fondamentale, anche perché – come viene riportato – oggi il disagio psicologico è diventato un problema sociale a causa della sua diffusione e impatto. Due persone su dieci lo dichiarano come presente e quattro su dieci lo hanno vissuto nell'arco della loro vita. “E’ ora – conclude Lazzari – di considerare la salute psicologica importante come quella fisica”, e questa affermazione trova forte supporto nel suo testo.