

Padova, 28 gennaio 2021

“PSICO-PANDEMIA” DA LOCKDOWN PROBLEMI DI CONCENTRAZIONE, MEMORIA E SALUTE PSICOLOGICA. QUALI EFFETTI E QUALI FATTORI DI RISCHIO?

Diverse ricerche hanno evidenziato come il lockdown e le misure di contenimento del contagio da COVID-19 abbiano esposto la popolazione ad uno stress collettivo senza precedenti, avendo un forte impatto sul benessere psichico a livello globale, fenomeno denominato ‘psico-pandemia’. Tuttavia, nessuno fino a oggi aveva ancora indagato gli effetti del lockdown sul funzionamento cognitivo, in particolare sulle proprie abilità mentali – come memoria, attenzione, concentrazione – nella vita quotidiana.

Lo studio *Cognitive and mental health changes and their vulnerability factors related to COVID-19 lockdown in Italy* appena pubblicato sulla prestigiosa rivista «PLOS ONE» (<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0246204>) è stato condotto da ricercatori dell’Università di Padova in collaborazione con l’IRCCS Santa Lucia di Roma e cerca di rispondere proprio a questi quesiti.

Il lockdown e le relative misure restrittive hanno avuto un impatto sul funzionamento cognitivo e sulla salute mentale della popolazione in Italia?



Giorgia Cona

«Durante la fase finale del primo lockdown in Italia (dal 29 aprile al 17 maggio 2020) hanno partecipato all’indagine online 1215 individui ed è emerso come il lockdown abbia avuto un significativo impatto sul funzionamento cognitivo percepito, oltre che sul benessere psicologico – spiega la **prof.ssa Giorgia Cona, coordinatrice della ricerca, del Dipartimento di Psicologia Generale dell’Università di Padova e del Padua Neuroscience Center** -.

Durante il periodo di restrizioni ed isolamento le persone lamentavano maggiori difficoltà cognitive in attività della vita quotidiana che richiedevano attenzione/concentrazione, orientamento temporale e funzioni esecutive (come *multi-tasking*, pianificazione e gestione delle attività in casa). Abbiamo invece osservato un miglioramento della memoria. Sono state infatti riferite meno dimenticanze durante il lockdown, probabilmente a seguito della riduzione degli impegni ed una quotidianità meno frenetica.

Si è riscontrato inoltre un incremento nella severità e prevalenza di depressione, disturbi d’ansia e del sonno, ma anche alterazioni nell’appetito, libido e

ansia per la salute: il 36% ha riportato sintomi ansiosi e il 32% sintomi depressivi durante il lockdown.»

Vi sono dei fattori di rischio che ci permettono di individuare i gruppi più vulnerabili?

«Le donne, i giovani (età inferiore ai 45 anni), gli individui disoccupati o chi lavorava da casa sono stati identificati come i gruppi di popolazione che più hanno risentito di questo peggioramento



Eleonora Fiorenzato

nelle abilità cognitive e nella salute mentale – **dice Eleonora Fiorenzato, del Dipartimento di Psicologia Generale dell'Università di Padova e primo autore dello studio** -. Inoltre, l'eccessiva esposizione ai mass-media per la ricerca di news relative al COVID-19 ('infodemia') o essere residenti in zone con altro tasso di contagio sono risultati fattori di rischio per disturbi depressivi e di tipo ansioso, anche con aspetti ipocondriaci. È interessante notare come le difficoltà cognitive correlassero con i disturbi psicologici: maggiore era il disagio psicologico esperito, peggiori erano le abilità cognitive percepite.»

Se le misure restrittive per contrastare l'epidemia dovessero essere ulteriormente inasprite, le politiche socio-sanitarie dovrebbero considerare con particolare riguardo questi gruppi più vulnerabili nelle loro decisioni, per sviluppare delle risposte efficaci e stabili alle problematiche cognitive e psicologiche associate a questa pandemia.

Questi dati serviranno inoltre ad implementare interventi mirati di supporto psicologico e a definire specifiche linee guida per il problema emergente legato all'infodemia da COVID-19.

Link alla ricerca: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0246204>

Titolo: "Cognitive and mental health changes and their vulnerability factors related to COVID-19 lockdown in Italy" - «PLOS ONE» - 2021

Autori: Eleonora Fiorenzato, Silvia Zabberoni, Alberto Costa, Giorgia Cona

EFFECTS OF LOCKDOWN ON CONCENTRATION, MEMORY AND PSYCHOLOGICAL HEALTH: WHAT IS ITS IMPACT AND THE RISK FACTORS?

Since the novel COVID-19 outbreak, governments imposed containment measures and social restrictions like lockdown to reduce the pandemic's impact on healthcare.

Italy was the first European country to apply a nationwide lockdown, from March 9 to mid-May, confining people to their homes and to social isolation. Current worldwide evidence underlines that the exposure to this unprecedented stressful condition is increasing the prevalence of mental health disorders, referring to this phenomenon as 'psycho-pandemic'.

However, whether COVID-19-lockdown impacts on cognition assessed through subjective cognitive complaints – such as difficulties in memory, attention and concentration while performing everyday tasks – remains an unexplored research topic.

In our study entitled 'Cognitive and mental health changes and their vulnerability factors related to COVID-19 lockdown in Italy' (Eleonora Fiorenzato University of Padua - Italy, Silvia

Zabberoni, Alberto Costa, Giorgia Cona, University of Padua - Italy) recently published in PLOS ONE (<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0246204>) and conducted in collaboration with the IRCCS Santa Lucia Foundation, Rome, Italy – we tried to answer the following research questions.

Did COVID-19-lockdown restrictions impact on perceived cognitive functioning as well as mental health in Italy's populace?

«During the end of a seven to 10-week imposed lockdown and home confinement in Italy (from April 29 to May 17, 2020), 1215 respondents completed our online-survey – **says Giorgia Cona, Department of General Psychology and Padua Neuroscience Center** -. We found lockdown can have a significant impact on subjective cognitive functioning and mental health.

Under government regulations and isolation, cognitive complaints were mostly perceived in routine tasks involving attention, temporal orientation and executive functions (high-level cognitive processes such as multi-tasking, planning). We however found an improvement for memory, with reduced forgetfulness during the lockdown, possibly due to a less busy and frenetic routine.

We found higher severity and prevalence of depression, anxiety disorders, abnormal sleep, appetite changes, reduced libido and health anxiety – with depression and anxiety climbing to 32% and 36%, respectively, under restrictions.»

Can we determine the potential risk factors to identify more vulnerable groups?

«Being female, under 45 years, being underemployed or working from home were all identified as relevant risk factors for worsening cognition and mental health. Frequent consumers of COVID-19 mass media information ('infodemic') or residents in highly infected communities reported higher depression and anxiety symptoms, particularly hypochondria in the latter – **says Eleonora Fiorenzato, Department of General Psychology Padua** -. Cognitive worsening was found to be linked to severity of psychological symptoms: Higher levels of anxiety and depression were associated with a perceived lower cognitive functioning.»

If similar restrictions are reimposed, governments must carefully consider these more vulnerable groups in their decisions, whilst developing effective interventions and reduce cognitive and mental health burdens related to COVID-19 type restrictions as well as defining specific guidelines to minimize the psychological impact associated to the COVID-19 mass-media reports exposure.