

Comunicato stampa del 18.03.2021
ZHAW Università di Scienze applicate Zurigo

Uno studente su quattro durante la pandemia ha manifestato sintomi depressivi

I sintomi depressivi negli studenti durante la pandemia di COVID-19 sono aumentati sensibilmente. È ciò che mostra uno studio della ZHAW relativo agli effetti della pandemia sulla salute svolto con la partecipazione degli studenti che frequentano questa scuola universitaria.

La pandemia di COVID-19, con le conseguenti restrizioni, ha comportato effetti negativi sulla salute mentale di molte studentesse e molti studenti. Un'indagine sulla salute condotta dalla ZHAW, Università di Scienze applicate Zurigo, ha mostrato che un quarto di questi presenta sintomi depressivi. Nell'ambito dello studio «Health in Students during the Corona pandemic (HES-C)», attualmente ancora in corso, i ricercatori dei dipartimenti Salute e Psicologia Applicata della ZHAW, nella primavera e nell'autunno del 2020 hanno rilevato la diffusione di sintomi depressivi complessivamente in 3571 studenti della ZHAW. A presentare tali sintomi sarebbe il 27,2 per cento dei partecipanti, con un valore sensibilmente più alto per le donne, con il 31 per cento, rispetto agli uomini (25 %).

Valori triplicati rispetto a prima della pandemia

Che questi valori durante la pandemia siano aumentati in modo significativo lo dimostra il confronto con il campione offerto dall'ultima indagine sulla salute in Svizzera condotta dalla Confederazione (2017): fra i 2358 giovani adulti della stessa fascia di età e con lo stesso livello di formazione degli studenti intervistati, all'epoca il 10,9 per cento delle donne e l'8,5 per cento degli uomini aveva riportato sintomi depressivi. Il valore medio ottenuto considerando i due sessi, dell'8,6 per cento, è tre volte inferiore rispetto a quello dell'indagine condotta sugli studenti. «Certo non è possibile fare un confronto diretto poiché i partecipanti delle due indagini non sono gli stessi, ma i valori precedenti alla pandemia di COVID-19 possono comunque essere utilizzati come riferimento» afferma Julia Dratva, del Dipartimento Salute della ZHAW, responsabile dello studio. I risultati dell'indagine della ZHAW coincidono con ricerche analoghe svolte all'estero: così, nel rispondere a indagini sulla salute, in Cina il 23 per cento degli studenti ha riportato sintomi depressivi, in Ucraina il 32 per cento. Questi sintomi risulterebbero ancora più ampiamente diffusi fra gli studenti francesi (43 %).

Aumentano le preoccupazioni per la salute e la situazione economica

Tra le due indagini condotte in primavera e in autunno 2020 l'insorgenza di sintomi depressivi negli studenti della ZHAW non è cambiata in modo significativo. «Con l'allentamento delle restrizioni durante l'estate ci saremmo aspettati una riduzione dei sintomi in autunno» afferma la studiosa. Tuttavia in quel periodo ha di nuovo prevalso un clima di incertezza riguardo i futuri sviluppi della pandemia. Come ha mostrato l'indagine, rispetto alla primavera, in autunno le preoccupazioni erano rivolte in modo più marcato alla salute o alla situazione economica della famiglia; inoltre, in quel periodo gli studenti hanno adottato più spesso comportamenti nocivi per la salute, come ad esempio il consumo eccessivo episodico di alcool oppure la mancanza di attività fisica. «Nella primavera 2020 invece hanno prevalso fattori di stress come l'isolamento sociale, la solitudine e le incertezze relative agli studi.»

La pandemia è diventata parte della quotidianità

Oltre a sintomi depressivi, con lo studio HES-C tuttora in corso sono stati rilevati altri effetti della pandemia sulla salute degli studenti. Tra le altre cose, è stato chiesto ai partecipanti se e in che modo questa situazione straordinaria influisse sulla loro vita e sul loro benessere e se provocasse in loro delle ansie. All'inizio del lockdown i partecipanti si ripartivano equamente in tre gruppi a seconda dell'intensità dello stress percepito nella loro quotidianità: per circa un terzo di loro la pandemia rappresentava una fonte di stress di ridotta intensità, per un altro terzo di media intensità e per l'ultimo terzo dei partecipanti di forte intensità. Globalmente i ricercatori hanno osservato un ritorno a questo

stato di stress e di ansia da pandemia tra le due indagini in primavera e autunno 2020. Ciò avrebbe a che fare - oltre che con il calo del numero dei contagi e dei decessi verificatosi nel frattempo durante l'autunno - anche con un progressivo adattamento alla situazione. «Con il tempo la pandemia è diventata parte della quotidianità perdendo un po' quel carattere minaccioso che la caratterizzava inizialmente.» ipotizza Julia Dratva.

Servono offerte di sostegno

Anche se lo studio HES-C coinvolge esclusivamente chi studia presso la ZHAW, i suoi risultati possono essere trasposti a studenti e studentesse di tutta la Svizzera. «Le condizioni di vita e le preoccupazioni degli studenti sono simili in tutta la Svizzera» afferma Julia Dratva. Analoghi effetti della pandemia sono quindi ipotizzabili anche in studenti di altre scuole universitarie e di altre regioni del paese. La trasponibilità dei dati troverebbe poi un suo limite se si considera che rispetto alla Svizzera tedesca certe regioni, come ad esempio il Ticino, sono state colpite prima e per un certo periodo in modo più pesante dalla pandemia e dalle restrizioni messe in atto per contenerla. Alla luce dei risultati dello studio ottenuti finora, i ricercatori giungono alla conclusione che la pandemia rappresenta una pesante fonte di stress mentale per molti studenti svizzeri. «Le Università dovrebbero prendere coscienza di questa problematica e fornire il dovuto sostegno ai propri studenti con offerte di assistenza appropriate», questo il suggerimento di Julia Dratva.

Offerte di assistenza psicologica alla ZHAW

Alla ZHAW esiste un centro di consulenza psicologica per studenti e collaboratori gestito da psicologi dell'Istituto di Psicologia Applicata (IAP) del Dipartimento di Psicologia Applicata della ZHAW. Vi vengono offerti servizi di consulenza psicologica e di coaching sotto forma di colloqui individuali, di consulenza online (tramite video chiamata) o di consulenza telefonica. Si fornisce un supporto in caso di problemi e conflitti di ordine privato o legati agli studi, in caso di disturbi dell'apprendimento e sul lavoro o stati di stress mentale (ad es. ansie, stati d'animo depressivi, problemi di dipendenza e suicidalità). <http://www.zhaw.ch/iap/therapie>

Contatto

Julia Dratva, responsabile centro di ricerca Scienze della salute, tel. 058 934 63 72,
e-mail julia.dratva@zhaw.ch
Relazioni con i media ZHAW, tel. 058 934 75 75, e-mail medien@zhaw.ch

Per ulteriori informazioni

I risultati dello studio HES-C vengono pubblicati periodicamente sul [sito web della ZHAW](#). Inoltre, i risultati parziali dello studio sono stati pubblicati su diverse riviste:

- Sintomi depressivi
<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/4/1458/htm>
- Benessere e ansia
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33066008/>
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.643171/full>