

Orizzonti Conflitti

Ferite di guerra, disturbi da stress post-traumatico, ansie: il Paese ha allestito centri per affrontare la crescita dei disagi fisici e psicologici provocati dall'invasione. «La Lettura» c'è stata. «A tutti domandiamo: come stai?»

dalla nostra inviata a Leopoli
MARTA SERAFINI

«Io non voglio sopravvivere. Voglio vivere», Roslan, 27 anni, ha i capelli ancora tagliati corti, da militare; quando si presenta quasi si mette sull'attenti. In realtà non è più un soldato. «Lo sono stato dai 18 anni fino a pochi mesi fa. Ma ora non so cosa farò, non riesco ancora a pensare a me stesso nel futuro». Roslan è stato catturato dai russi nell'aprile del 2022 ed è stato un prigioniero di guerra fino al 2024. Ha subito abusi e torture di ogni tipo, non gli chiediamo nemmeno i dettagli per non costringerlo a rivivere l'orrore. Basta quello che dice: «Quando ti rilasciano, i primi giorni provi una gioia incredibile, l'adrenalina e l'euforia ti tengono in piedi. Poi ti rendi conto che il tuo corpo è rotto. Che non funziona più come prima e che per rimetterlo in funzione c'è un grande lavoro da fare».

Il Centro di salute mentale dell'Ospedale San Pantaleimon di Leopoli è stato istituito dopo l'inizio dell'invasione su vasta scala, nell'ambito del progetto «Unbroken». Qui, in una struttura modernissima costruita grazie al supporto degli alleati europei (tra cui la Germania e l'Estonia) collegati all'ospedale da un ponte coperto, vengono trattati soggetti con ogni tipo di diagnosi mentale: depressione, schizofrenia, disturbo bipolare, conseguenze di danni organici al sistema nervoso centrale, conseguenze di traumi (disturbo da stress post-traumatico complesso o con sintomi psicotici, traumi fisici o emotivi). Il centro fornisce servizi al personale militare e a quello civile, con l'obiettivo di raggiungere un rapporto di 50 a 50.

A dirigere è lo psichiatra ucraino Oleh Bereziuk. «La prima cosa che facciamo con chiunque arrivi da noi, compresi i giornalisti, è chiedere: come stai? In guerra questa domanda ha una valenza diversa». Bereziuk è seduto nel suo studio. Da quando è iniziata la guerra vive in ospedale. «Non è poi così male, abbiamo tutto quello che ci serve». Quando gli chiediamo di Roslan sorride. «C'è un momento nel percorso terapeutico in cui ti accorgi che il paziente sta svolgendo. Io



Ospedale Ucraina per corpo e mente

i

Le immagini

Nella fotografia grande e nelle foto a destra, alcune immagini del centro di Vinnytsia, nell'Ucraina centrale, dove Medici senza Frontiere gestiscono strutture di supporto psicologico dedicata al trattamento dello stress traumatico. In alto: Serhil, 32 anni, veterano di guerra che ha perso una gamba nel marzo 2024 nella regione di Donetsk; a destra, dall'alto: Hanna Bila, sua figlia Polina (con, sotto, alcuni giocattoli) e sua madre Tetiana Yakhishyna, di Bakhmut, anche loro a Vinnytsia, come il veterano Oleksii Lohanov (57), con in braccio uno dei suoi cinque gatti, «i migliori terapisti».

(foto di Caroline Thirion per Msf). Nell'altra foto: lo psichiatra Oleh Bereziuk, che dirige il Centro di salute mentale dell'ospedale San Pantaleimon di Leopoli

Io chiamo "guardare negli occhi la morte", è l'incontro con l'individuale. Nella terapia espositiva, il paziente parla e rivive l'evento traumatico più volte, ma lo fa in condizioni terapeutiche sicure. La differenza — spiega Bereziuk — ha una spiegazione neurobiologica. Nel momento del trauma, le strutture sottocorticali del cervello e in particolare il sistema limbico (una sorta di «allarme» responsabile delle nostre emozioni) si attivano, mentre la corteccia, di fatto, si «spegne». Nella fase post-traumatica, l'«allarme» è costantemente attivo e i ricordi del trauma rimangono «bloccati» nella memoria a breve termine. Questo porta a reazioni emotive spiazzanti, intrusioni e flashback con ricordi ossessivi e realistici. Il racconto costante del trauma induce la corteccia a ripensare l'evento. Fino al momento di svolta. Spiega lo psichiatra: «Lo psicoterapeuta riconosce il terrore dal modo in cui il paziente è incollato alla sedia per la paura, o dalla sua camicia bagnata, o dalla sua estrema tensione. Ma poi vedi arrivare sul suo volto la fiducia: è un calore che non possono essere descritti a parole. E si può percepire come la persona si stia liberando. A quel punto è come se il trauma venisse spostato dalla cartella "lavori in corso" a quella "archivio"».

A Leopoli, per curare i traumi della mente, vengono usate varie tecniche, tra cui l'Emdr (in inglese eye movement desensitization and reprocessing, terapia

basata sui movimenti oculari) e la terapia cognitivo-comportamentale. Il terzo approccio include l'uso delle neuroscienze, in particolare strumenti come la stimolazione magnetica transcranica, la stimolazione elettrica e il neurofeedback. «Ricordo un soldato che si era sottoposto a quest'ultima procedura senza notare miglioramenti. Poi un giorno mi sono accorto che c'era qualcosa di nuovo nella sua vita: si era comprato una canna da pesca e aveva iniziato a pescare provando gioia. Qualcosa stava funzionando».

J

Quando la Russia ha invaso l'Ucraina, la pandemia era ancora in corso. «All'inizio della guerra, tutti i disturbi sono scomparsi, persino il Covid. L'istinto di autoconservazione è un ottimo strumento di guarigione. Ora le cose sono cambiate», continua Bereziuk. «Lo stress cronico si traduce in elevati livelli di cortisol e glucocorticoidi, che portano a condizioni di immunodeficienza, che a loro volta causano un intero spettro di malattie, da quelle cardiovascolari a quelle oncologiche. Passiamo dalla fase acuta alla fase depressiva. E lì ci aspettano molte cose: diverse condizioni suicidio e apatiche. La guerra colpisce anche i professionisti. Esiste persino il termine "trauma vicario" (o secondario), ovvero il trauma derivante dall'ascolto delle storie altrui», sorride il dottore.

Da oltre tre anni, le sirene antiaeree scandiscono la vita quotidiana nelle città ucraine, spesso seguite dal rombo dei sistemi di difesa aerea o dal boato delle esplosioni. Gli attacchi non si verificano solo vicino alle linee del fronte: non esiste un luogo veramente sicuro. Mentre gran parte del mondo assiste alla distruzione visibile — gli edifici crollati, le famiglie sfollate — un'altra crisi si sta sviluppando più silenziosamente: un'emergenza di salute mentale caratterizzata da tassi crescenti di disturbo da stress post-traumatico (Ptsd), ansia e depressione. Lontani dai titoli dei giornali e dalle mappe della battaglia, milioni di ucraini convivono con le cicatrici invisibili della guerra: ferite psicologiche che potrebbero richiedere anni, se non decenni, per guarire. Secondo il ministero della Salute di Kiev, il numero di pazienti che lamentano problemi di salute mentale è raddoppiato dal 2023 e i dati delle ricerche di mercato mostrano che le vendite di antidepressivi sono raddoppiate dal 2021. Uno studio pubblicato sulla rivista medica «The Lancet» suggerisce che il 54% degli ucraini (inclusi i rifugiati) soffre di disturbo da stress post-traumatico. Il 21% soffre di ansia grave e il 18% di stress elevato. Un altro studio condotto nel 2023 ha mostrato che il 27% degli ucraini si sente depresso o molto triste, rispetto al 20% del 2021, l'anno precedente all'invasione su vasta scala della Russia. Il tema della salute mentale è tal-

Età di mezzo

di Andrea Radaelli

C'è un cadavere nell'abbazia

Estate stagione del giallo. L'editore di giochi di società GateOnGames ha colto l'occasione per annunciare *Rimetti a noi i nostri debiti* (8+), nuovo capitolo della serie *Mini Crimes. Indagini dal passato* (1-8 giocatori, partite da

30 minuti). Ideata da Remo Conzadori, Antonio Costantini e Stefano Tartarotti, ci si trova nel 1385 in un'abbazia della Valle Camonica: nella sua biblioteca si scopre il cadavere di un inquisitore.



mente sentito in Ucraina che la first lady Olena Zelenska ha lanciato una campagna per la salute mentale chiamata «How are you?» e organizzato il Terzo Summit delle First Lady e dei First Gentlemen, incentrato sulla salute mentale in tempo di guerra co-presentato dal conduttore televisivo, autore e attivista per la salute mentale britannico Stephen Fry.



Anche l'équipe di Medici senza Frontiere ha registrato un aumento del numero di persone che hanno richiesto aiuto per traumi mentali nel 2025. A Vinnytsia, nell'Ucraina centrale, l'ong gestisce un centro di supporto psicologico dedicato al trattamento dello stress traumatico. La maggior parte dei pazienti sono sfollati che hanno assistito e sono sopravvissuti a eventi orribili. Soffrono di disperazione, incubi, flashback ricorrenti, ansia e distacco dagli altri. Queste sono tutte reazioni normali a eventi anomali. Ma se queste condizioni persistono per più di tre o sei mesi, allora è un'indicazione che la persona soffre di Ptsd, patologia che da quel momento è probabile che peggiori giorno dopo giorno. Al centro di Vinnytsia, medici, psichiatri, psicologi e operatori sanitari offrono sessioni di terapia individuali e corsi creativi di gruppo. Tra i sopravvissuti arrivati, ci sono Hanna Bila, sua figlia Polina e sua madre Tetiana Yakishyna. Originarie di Bakhmut, nella regione di Donetsk, sono state costrette a fuggire e abbandonare tutto a causa dei bombardamenti del 2022. Dopo tre mesi in Polonia, ora dormono in un centro per sfollati con il figlio e il marito di Hanna e cercano di ricostruire un po' di normalità. «Ho iniziato a lottare contro l'ansia nel 2024 e mi sono rivolta al centro per cercare aiuto. Anche se ora mi sento molto meglio, ho ancora bisogno di continuare le consulenze. Mi offrono un luogo sicuro in cui esprimermi e mi aiutano ad affrontare la situazione attraverso esercizi di rilassamento e tecniche di riduzione dello stress basate sul corpo», spiega Hanna.

Convincere le persone a curarsi non è sempre semplice, soprattutto se sono uomini. Dopo le guerre napoleoniche, i soldati raccontarono di avere ucciso i



A Kiev dal 14 settembre Le sfere di Ai Weiwei invocano la pace



Le sfere esposte saranno tre. Tutte proporzionate, uniformi, mimetiche e dipinte di bianco. Nell'insieme rappresentano «un dialogo su guerra e pace, razionalità e irrazionalità». A Kiev — oggi, domenica, al suo 1.270° giorno di conflitto dall'invasione della Russia in Ucraina — nell'ex padiglione sovietico Pavilion 13 si potrà visitare *Three Perfectly Proportioned Spheres and Camouflage Uniforms Painted White* (a sinistra, nella foto grande, l'opera in lavorazione). L'installazione, realizzata dall'artista cinese Ai Weiwei (Pechino, 1957; qui accanto nella foto piccola) e commissionata dalla piattaforma no-profit The Ribbon International, è «una risposta site-specific ai crescenti conflitti armati che minacciano il mondo odierno». L'opera sarà aperta al pubblico gratuitamente dal 14 settembre al 30 novembre.

Le tre forme sferiche derivano da un lavoro precedente di Ai Weiwei, la serie *Divina Proportione* (2004-2012), ispirata alle illustrazioni matematiche che Leonardo da Vinci realizzò per un libro omonimo. «Credo che l'arte rappresenti l'unica via di salvezza per l'umanità rispetto all'autoritarismo e alle forme più pervasive di burocrazia tecnica», ha detto Ai Weiwei. Al Seattle Art Museum fino al 7 settembre, si può visitare un'esposizione in cui è protagonista l'artista cinese: *Ai, Rebel: The Art and Activism of Ai Weiwei*. In mostra 130 opere dedicate ai suoi 40 anni di carriera. (v. ne)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

commilitoni con il volto mutilato, giustificando le loro azioni dicendo che la morte era meglio che vivere in quella miseria. Durante la Prima guerra mondiale, i soldati sopravvissuti a traumi facciali venivano spesso emarginati dalla società, uno stigma che, secondo i medici unici, esiste ancora oggi.

Oleksii Lohanov, 57 anni, è un veterano di diverse guerre, dal conflitto sovietico-afghano degli anni Ottanta all'attuale. Gli sono stati diagnosticati un aneurisma e gravi complicazioni neurologiche legate a un trauma acustico causato da un'esplosione vicino alla linea del fronte. Oleksii soffre di deficit cognitivi, motori e sensoriali: difficoltà a parlare, camminare e leggere, perdita dell'olfatto, forte affaticamento. «È stata mia moglie, Natalia, ad aiutarci a tornare alla vita civile. Molti miei compagni veterani dell'Afghanistan hanno visto le famiglie andare in pezzi. Sono fortunato. Natalia ama dire di avermi sposato quattro volte: la prima in tempo di pace, poi al mio ritorno da Kabul, di nuovo dopo l'inizio della guerra in Ucraina nel 2014, e ora che sono stato smobilitato per motivi di salute. Questa guerra mi ha riportato alla mente tutto: vecchi ricordi, vecchie ferite. È stato allora che ho capito di avere bisogno di aiuto. Sono in terapia a Vinnytsia da sei mesi. Mentalmente mi sento più stabile. Fisicamente... un po' di danni sono stati fatti. Quella parte non cambierà».

Lo stigma che circonda la salute mentale rimane un ostacolo significativo all'assistenza in Ucraina ed è radicato in atteggiamenti culturali e storici di lunga data. Può essere difficile per i propri cari sostenere coloro che cercano di adattarsi socialmente dopo il ritorno da zone colpite dalla guerra. Spesso, le persone che soffrono di Ptsd credono di potercela fare da sole, senza assistenza medica. «Questa malattia spesso invisibile può ridurre gravemente la qualità della vita e aumentare i comportamenti a rischio, trasformando la routine quotidiana in un ciclo di traumi, isolamento ed esaurimento fisico, peggiorando le condizioni di salute croniche», spiega Domenico Spagnolo, psicologo di Medici senza Frontiere. Un altro ostacolo è la mancanza di fiducia, soprattutto nell'Est del Paese, che buona parte dei pazienti ha nei confronti della psichiatria. Ai tempi dell'Urss, la salute mentale era utilizzata come strumento di repressione. I ricercatori stimano che decine di migliaia di persone ritenute dissidenti siano state imprigionate in «ospedali» psichiatrici durante gli anni Sessanta e Ottanta, dove i pazienti venivano picchiati e trattati con farmaci antipsicotici (per esempio l'aloepidolo) come forma di tortura e controllo. Testimonianze raccolte dai reporter hanno registrato che le forze armate russe hanno recentemente ripristinato la pratica della psichiatria punitiva nei territori ucraini occupati.



L'Ucraina ha ereditato la struttura sanitaria sovietica, progettata secondo il modello Semashko e caratterizzata da un sistema centralizzato, impersonale e inflessibile. Prima della riforma sanitaria avviata nel 2017, la maggior parte degli sforzi per riformare il sistema è fallita, portando molti ucraini a cercare assistenza medica privata o a pagare tangenti per ricevere le cure garantite dalla Costituzione. «Oggi non è più così, ma ci vuole tempo per sfatare questo mito, soprattutto tra gli anziani», dice Spagnolo. Non a caso uno studio del 2021, condotto su adulti ucraini, ha mostrato che il 75% degli intervistati «concordava sul fatto che gli ospedali psichiatrici assomigliassero più a prigioni che a luoghi in cui i malati mentali possono essere curati». E, sebbene la maggioranza degli ucraini simpatizzi con le persone con problemi di salute mentale, «l'86% degli intervistati nello studio del 2021 riteneva che le persone con tali condizioni dovessero essere trattate come bambini piccoli».

Il risultato è che «molti pazienti che soffrono di disturbi classici, come disturbo del sonno o ansia, e che spesso sono soli, raramente arrivano e spiegano qual è il vero motivo della loro sofferenza. Preferiscono dire: "Ho mal di testa"».

© RIPRODUZIONE RISERVATA