

Primavera e sbalzi d'umore, cause e rimedi

Dott.ssa Lucattini, come incide il cambiamento stagionale sull'umore?

“Cambiamenti, rapide oscillazioni e variazioni del tono dell'umore sono molto frequenti in primavera, si manifestano trasversalmente in tutta la popolazione ma sono più accentuati in persone che siano soggetti a disturbi dell'umore sia in senso depressivo che con una tendenza all'accelerazione di tipo ipomaniacale. La primavera non ha quasi nessun effetto sull'ansia, questa si manifesta soltanto come difesa rispetto a una variazione dell'umore in senso depressivo, né è una spia, può essere utilizzato come sintomo per chiedersi se non ci sia un sottostante stato malinconico.

Il motivo principale per cui osserviamo questi cambiamenti dell'umore è l'inclinazione dei raggi solari rispetto alla terra. Da obliqui si fanno sempre di più perpendicolari ed è noto che i raggi solari possono attraversare la teca cranica (le ossa del cranio) e agire direttamente sul cervello alterando, in persone predisposte, il tono dell'umore.

Un altro elemento che coincide con la primavera è l'arrivo dell'ora legale. L'ora legale crea dei disturbi simili a quelli del fuso orario, il jet lag dei voli aerei soprattutto transcontinentali, i principali mali sono i disturbi del sonno con la conseguente sonnolenza durante il giorno, che però mediamente passano in modo del tutto spontaneo in circa due settimane.

Dal punto di vista del microclima l'aumento dell'umidità e il cambiamento della temperatura richiede un adattamento all'organismo, questo ha meno incidenza, comunque, sul tono dell'umore in senso negativo poiché noi siamo abituati a modulare i cambiamenti climatici attraverso il cambio di stagione nel nostro guardaroba. L'insieme di questi fenomeni dà origine ai sintomi tipici del cambio di stagione primaverile: sbalzi di umore, stanchezza, irritabilità e affaticamento, accompagnati da sonnolenza e mancanza di attenzione per perdita di preziose ore di sonno o di un sonno veramente ristoratore”.

Perché l'ansia può aumentare in primavera?

“Per diverse ragioni. La prima è legata ad uno scivolamento depressivo di cui l'ansia rappresenta un argine, l'ansia può proteggere dalla depressione esattamente come gli argini proteggono dall'erosione di un fiume quando cresce il livello dell'acqua, ma mentre la depressione può anche essere sopportabile soprattutto se lieve poiché procura una sensazione di calma e distacco apparente, l'ansia invece non è sopportabile poiché è una sensazione psicofisica estremamente spiacevole. Per questo spesso le persone chiedono una consulenza allo psicoanalista o allo psichiatra per sintomi ansiosi e non di rado si osserva la presenza di un sottostante disturbo depressivo com'è tipico del cambiamento di stagione. Altre volte i sintomi di un'accelerazione di tipo ipomaniacale possono simulare ansia o attacchi di panico, è necessario precisare però che questo accade esclusivamente in persone che abbiano una predisposizione o già una diagnosi di Disturbi Affettivi dell'Umore ovvero dei Disturbi Bipolari.

Ci sono ragioni puramente psicologiche?

Sì, certamente, con la primavera si avvicinano anche le vacanze del periodo Pasquale, i ponti del 25 Aprile e del Primo Maggio sono una prima anticipazione del periodo delle vacanze estive. Questi periodi di sospensione delle normali attività scolastiche per i figli, lavorative per i genitori, spesso possono causare dei disturbi ansioso-depressivi reattivi, cioè collegati direttamente alla previsione del periodo di feste comandate. Può sembrare paradossale ma in realtà il tempo “vuoto” ovvero un tempo non programmato, dove la vita quotidiana sia mutata e non più il tempo non più scandito dalle normali attività quotidiane, dalla campanella a timbrare il cartellino, a preparare il pranzo, alle proprie attività routinarie qualsiasi esse siano, possono creare uno stato di apprensione e preoccupazione. Tutte le feste comandate possono indurre un senso di solitudine, portano anche inconsciamente a fare i bilanci,

