

L'estate, gli effetti della stagione sulla psiche e...

Dott.ssa Lucattini, sappiamo che il benessere psicologico non va in vacanza. Ci prepariamo ad una nuova estate che speriamo serva a noi per recuperare benessere psicologico e ridurre gli effetti dello stress. Tuttavia, non per tutti "estate" è sinonimo di benessere e relax, in alcuni casi, emergono condizioni fisiologiche e malesseri di natura psicologica e comportamentale, cosa può dirci a riguardo?

"Esiste una "depressione stagionale estiva", ma non dobbiamo pensare che sia diffusa, ne soffrono esclusivamente persone predisposte. Inoltre, anche per chi è affetto da Sindrome Bipolare, l'estate è un momento critico, sia per episodi depressivi, che per episodi ipomaniacali, a causa del caldo e della perdita di sonno.

In generale, l'inizio dell'estate è un momento che può creare turbamento, disorientamento e una sensazione inaspettata di malessere psicologico ed emotivo a causa dei cambiamenti che la bella stagione porta con sé, soprattutto nelle abitudini consolidate e rassicuranti della vita quotidiana. Negli adolescenti le tante attese vacanze estive possono essere un elemento disorganizzante poiché non ci sono più gli impegni della scuola, dello sport e di tutte le attività extra scolastiche in generale. Per questo, nei primissimi tempi, i ragazzi possono avvertire un senso di indolenza e sentirsi malinconici per la mancanza dei compagni di classe, come un po' "spersi" finché non si riorganizzano con le attività estive e con gli amici.

Una fonte di disagio che può colpire tutti è legata alla stanchezza per la perdita di sonno e una maggiore affaticabilità durante il giorno, a causa del caldo. Da non trascurare anche l'effetto della luminosità associate al caldo che se in generale provoca un vero e proprio benessere psicofisico, in persone predisposte invece, scatena inaspettati attacchi emicranici".

Viene definito "mal d'estate", il fenomeno stagionale che prevede un aumento delle depressioni pari al 12% in più rispetto agli standard invernali. Questo malessere porta con sé ansia, irritabilità, insonnia ed è spesso provocato dall'incapacità di gestire i cambiamenti negli stili di vita tra le diverse stagioni, oltre che dalla modificazione del ritmo circadiano e di quello sonno-veglia, cosa è possibile fare?

"Poiché non è possibile arrestare il susseguirsi delle stagioni o influire sul meteo e sulle temperature, è necessario ridurre alcuni dei disturbi e dei sintomi che derivano dal "mal d'estate". Se durante i mesi estivi si avverte noia, è bene sapere che si tratta di un "equivalente depressivo" ovvero è un modo in cui si manifesta la depressione. Se già in passato si è avuta difficoltà a fare ciò che si desidera per mancanza di forza mentale oppure si avverte di nuovo un'insolita demoralizzazione, è bene arrivare ai mesi estivi preparati. Ad esempio:

-Se si è deciso di fare una vacanza o qualsiasi attività, è bene pianificarla prima dell'inizio dell'estate in modo da ridurre la fatica e lo stress.

-Se invece ci si accorge di tendere a chiudersi in sé stessi, è bene trovare un'attività regolare da svolgere nei mesi estivi (come un corso estivo o il volontariato) assicurandosi sempre di eccedere per non essere sopraffatti in un momento in cui si hanno già meno energie. Est modus in rebus.

-Per gli adolescenti, sebbene sia salutare rilassarsi e prendersi una pausa dagli impegni scolastici, non avere nessun programma per un periodo troppo lungo senza una meta né uno scopo, può far sentire demotivati, come un po' "inutili". Per questo, è importante trovare una routine sia quotidiana che settimanale. L'attività fisica aiuta a ridurre la depressione e dà energia per il resto della giornata. Inoltre, d'estate si possono praticare una serie di sport all'aperto che d'inverno sono più complicati".

