







## Estate, consigli pratici su come superare depressione e stress

Dott.ssa Lucattini, negli ultimi anni, si sente parlare di Summer Blues, ovvero di quel senso di malinconia e tristezza che assale durante il periodo estivo e che spesso sfocia nella depressione. Quali sono i fattori scatenanti?

“L'estate è un momento di passaggio in cui si possono manifestare malinconia, tristezza, malumore e in alcuni casi anche depressione. Le cause sono molteplici, alcune squisitamente psicologiche, altre con una componente psico-organica ovvero un'implicazione anche metabolica e fisica. Una prima ragione, squisitamente psicologica, è il senso di vuoto causato dalla sospensione, per il periodo delle vacanze estive, della scuola, dello sport, del lavoro e di tutte quelle attività continuative e organizzatrici che scandiscono i tempi di tutta durante le altre stagioni. Se da un lato, le vacanze sono molto attese, dall'altro, si può avere una sensazione di difficoltà a riorganizzare il proprio tempo, anche interiore, con un po' di smarrimento e malinconia. Abituamente negli studenti dopo circa due settimane, vi è un adattamento ai nuovi ritmi. Negli adulti, invece, che hanno dei periodi più brevi di vacanza questa sensazione può rendere le vacanze un po' faticose e meno piacevoli.

Un secondo motivo è la perdita dei normali contatti sociali anche per la partenza degli amici. Negli adolescenti e nei giovani, in questo momento, in cui ha appena affrontato l'esame di maturità, una ragione è quella di vivere anche di notte, privandosi volontariamente del sonno nel tentativo inconsueto di recuperare il tempo perduto.

Da un punto di vista psico-organico, una delle cause principali è la deprivazione di sonno a causa del caldo. Molte persone, infatti, non amano o non possono avere degli ambienti refrigerati nella loro abitazione, soprattutto nelle stanze in cui dormono, quindi, il sonno è superficiale e leggero. La mancanza di sonno è un'importante causa di disturbi depressivi.

Inoltre, in estate vi è anche un aumento dell'uso di alcol che di per sé causa di depressione. Infatti, con l'aumentare delle dosi, l'alcol ha un effetto depressivo sul Sistema Nervoso Centrale, poiché inibisce la funzione esplicata dal glutammato, uno dei neurotrasmettitori eccitatori, per cui ne rallenta l'attività e il funzionamento, anche mentale”.

A Suo avviso, nel periodo estivo la depressione colpisce più chi vive da solo o interessa tutti?

“Il Summer blues, la malinconia estiva, riguarda tutti, ma molto spesso è breve e si risolve da sola. Vi sono persone che soffrono già di depressione stagionale o che hanno già avuto degli episodi depressivi nei quali, invece, il rischio di sviluppare una depressione durante l'estate maggiore, i disturbi bipolari invece sono prevalentemente caratterizzati da episodi maniacali durante il periodo estivo.

Certamente, la solitudine è di per sé causa di malessere, disagio malinconia che possono trasformarsi in depressione. La solitudine in senso esistenziale se è ricercata, in quanto una condizione che procura benessere, ovviamente non ha implicazioni di questo tipo, ma lo stare da soli, la solitudine imposta dall'esterno o dalle circostanze, invece, è causa di grande sofferenza e talvolta anche di malattia, non solo psicologica, ma anche fisica. Basta pensare agli anziani soli che smettono di alimentarsi o i bambini separati dai genitori, talvolta per lunghi periodi durante l'estate, che possono diventare tristi, iperattivi e insonni”.

Negli ultimi tempi, è sempre più diffusa la depressione tra i giovani, che sicuramente hanno sofferto molto il periodo della pandemia. Ma ora che siamo tornati alla normalità, il problema sembra in crescita. Quali sono, secondo Lei, i motivi che portano i giovani a vivere questo disagio psicologico?

“I giovani che hanno disturbi ansioso-depressivi e che non si occupano del proprio benessere psicofisico, che non fanno già un'analisi o che non hanno neppure un supporto psicoterapeutico

