Post to Pdf

Gli effetti benefici delle primaverasugli adolescenti e analisi di fattori rilevanti legati alla psicologiastagionaleaa

L’arrivo della primavera porta con sé una serie di cambiamenti che possono avere un impatto significativo sul benessere mentale e fisico, specialmente negli adolescenti. Le temperature più miti, la fioritura della natura e l’aumento delle ore di luce solare che in particolare, stimola la serotonina, “l’ormone del buonumore”, possono, infatti, infondere un senso di ottimismo e di positività, invogliando gli adolescenti a trascorrere più tempo all’aperto e aumentando di conseguenza, i livelli di energia, la voglia di essere più attivi e di fare attività fisica all’aperto, coltivando allo stesso tempo anche le connessioni sociali. Le attività all’aperto, come passeggiate, sport e giochi, offrono, in particolare, una vera e propria valvola di sfogo per le tensioni accumulate, riducendo in tal modo, ansia e stress e migliorando l’umore nei ragazzi. Di questo e molto altro ancora, ne parliamo con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana, la quale, sempre in questa intervista, affronta il concetto di “Psicologia stagionale”, ovverosia: le stagioni sembrano essere una fonte fondamentale di variabilità nel modo in cui le persone, pensano, sentono e si comportano di conseguenza.

Dott.ssa Lucattini, quali effetti benefici l’arrivo della primavera può avere in particolare sugli adolescenti?

“Gli effetti benefici sugli adolescenti sono sia a livellofisico, che mentale. L’aumento delle ore di luce stimola la produzione di serotonina, il cosiddetto“ormone della felicità”, e altri neuromodulatori che favoriscono il benessere emotivo e contrastano latristezza maggiormente prevalente nei mesiinvernali. La luce naturale e le temperature più mitipossono favorire un aumento dell’energia, dellamotivazione e del desiderio di socializzare. Quasi unsecolo fa, in un articolo sul fattore stagionale nellacultura umana, Robert Thomson scrisse che lestagioni avevano un effetto così potente sulcomportamento delle tribù nomadi che, se osservatedurante le diverse stagioni, queste personesembravano essere, addirittura, persone completamente diverse e coniò il termine “Psicologia stagionale”, che merita senz’altro attenzione”;

Poco fa accennava alla “Psicologia stagionale”, può spiegarci di cosa si tratta e come le stagioni possono avere un’influenza sul benessere mentale?

“Le stagioni sono non sono solo una questione meteorologica, poiché includono cambiamenti caratteristici di luce solare, temperatura e precipitazioni. Nelle regioni temperate, il ciclo annuale in genere è di quattro stagioni.

Fatta eccezione per chi soffre di disturbi dell’umore, sindromi bipolari e depressione stagionale (SAD) come riportato nell’interessante pubblicazione di Sadaf Munir, Seasonal Affective Disorder del 2025, i cui tassi di prevalenza variano dall’1% al 10% con variazioni osservate in molti paesi; la primavera può avere degli effetti positivi sugli adolescenti e sulle persone in generale. La primavera è un anticipo dell’estate e della fine della scuola, infonde energia e speranza”;

La primavera incoraggia, in particolare, a trascorrere più tempo all’aperto con amici e familiari, favorendo negli adolescenti anche il desiderio di rafforzare legami sociali importanti, cosa ne pensa al riguardo?

“Il cambiamento di stagione può risvegliare la creatività e il desiderio di nuove esperienze. Questo periodo diventa un’opportunità per gli adolescenti di sperimentare nuove attività, coltivare interessi e rafforzare le relazioni amicali. Con le sue giornate più lunghe e il clima mite, crea un contesto favorevole alla socializzazione. Per gli adolescenti, che vivono una fase della vita in cui il gruppo dei pari assume un’importanza centrale, il trascorrere del tempo all’aperto con amici e anche i familiari può

Developer By Post to Pdf