







## L'estate e umore. Consigli pratici per superare stress e depressione

Il "summer blues", o tristezza estiva, è un fenomeno che colpisce molte persone e si manifesta con sintomi di ansia, malinconia, irritabilità e stanchezza proprio durante la stagione che dovrebbe essere sinonimo di spensieratezza e felicità.

La perdita della routine quotidiana a causa delle vacanze o della minore intensità lavorativa può creare un senso di disorientamento. Mantenere degli orari regolari per il sonno, i pasti e l'attività fisica può aiutare a ritrovare stabilità e a stabilire piccoli rituali che garantiscano in tal modo un senso di continuità nella routine non solo dei giovani, ma anche degli adulti. Di questo e molto altro, ne parliamo con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana, dell'International Psychoanalytical Association.

Lucattini: "Molti giovani dopo un periodo carico di impegni di studio e di lavoro, nel fermo estivo si sentono svuotati e aggrediti da sentimenti di noia, ansia e malinconia. Inoltre, l'alterazione del ritmo sonno-veglia può peggiorare l'umore, per questo è importante gestire la sregolatezza conciliando il divertimento con un sano stile di vita anche d'estate".

L'estate è spesso considerata una stagione di leggerezza, riposo e benessere. Tuttavia, per alcune persone può rivelarsi un periodo critico, in cui affiorano malinconia, irritabilità, tristezza o veri e propri sintomi depressivi. Questo fenomeno, noto anche come Summer Blues o depressione estiva, è stato confermato anche dalla recente letteratura scientifica che descrive casi clinici di depressione ricorrente specificamente nei mesi estivi, cosa può dirci al riguardo?

"Il Summer Blues è un fenomeno complesso, influenzato da fattori psicologici, sociali, ambientali e neurobiologici. È importante riconoscerne i segnali per tempo e intervenire con strategie preventive, che possono andare dalla ristrutturazione delle abitudini quotidiane a un supporto psicologico mirato, senza dimenticare la cura del ritmo sonno-veglia e un uso consapevole di sostanze come l'alcol. Queste cause sono diverse e spesso intrecciate. Una prima componente è di natura psicologica: la sospensione delle attività quotidiane come lavoro, scuola, sport e impegni organizzativi può produrre un senso di vuoto e disorientamento. Queste attività fungono infatti da strutture esterne che regolano anche l'equilibrio interno della persona. Quando vengono meno, può emergere un senso di smarrimento.

Un secondo fattore è la riduzione dei contatti sociali, dovuta alle partenze estive e alla chiusura delle attività. Questo può portare a isolamento e noia, specie nei più giovani. Dopo un anno lavorativo e scolastico intenso, spesso d'estate si tende a restare svegli fino a tardi, ciò può alterare il ritmo sonno-veglia e peggiorare l'umore, in particolare se si scambia il giorno con la notte. Anche il consumo di alcol può contribuire alla comparsa o al peggioramento di sintomi depressivi. come documentato su *Neuropharmacology* (2025), l'alcol ha un effetto depressogeno sul sistema nervoso centrale, rallentando l'attività cerebrale e influenzando negativamente l'umore e la lucidità mentale";

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

"Il Summer Blues o malinconia estiva, può riguardare chiunque. Nella maggior parte dei casi si manifesta come una lieve flessione del tono dell'umore, transitoria e destinata a risolversi spontaneamente. Tuttavia, alcune persone risultano più vulnerabili: in particolare chi soffre già di disturbo depressivo maggiore, di depressione stagionale o ha una storia clinica di episodi depressivi. In questi casi, il rischio di sviluppare sintomi depressivi nel periodo estivo aumenta in modo significativo. A confermarlo è anche la ricerca pubblicata su *Psychiatry Research* (2024), che ha documentato chiaramente la ricorrenza estiva di episodi depressivi in pazienti predisposti.

Sebbene il Summer Blues possa manifestarsi anche in chi è ben integrato socialmente, le persone che vivono da sole o che si trovano in condizioni di isolamento forzato sono maggiormente esposte al

