

Sport e resilienza, così sconfigge ansia, stress e depressione

Lo sport permette di imparare a gestire le proprie emozioni, di sapersi dare degli obiettivi fondamentali per raggiungere traguardi importanti, di allenare la propria mente a rilassarsi per migliorare la propria performance, consente inoltre, di rispettare un sistema di regole importante di squadra e di condivisione. Lo sport rappresenta per moltissime persone un momento di benessere psicofisico e di socialità, per questo offre molteplici benefici.

Oggi in particolare, affrontiamo con la Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association, il tema del benessere psicofisico legato allo sport, arma vincente per aumentare la resilienza e sconfiggere ansia, stress e depressione

Dott.ssa Lucattini, dopo il periodo di pandemia si è registrato nei bambini e negli adolescenti un aumento esponenziale di ansia e depressione. Può brevemente riassumere i motivi che hanno portato tante persone a manifestare queste problematiche?

“Il lockdown e la pandemia sono stati traumi che hanno provocato in tutta la popolazione stress, ansia e depressione di durata e intensità differenti. Gli adolescenti hanno avuto le conseguenze maggiori proprio perché in pieno sviluppo. La pandemia ha determinato un rallentamento della loro naturale crescita psicologica per il cosiddetto “tempo sospeso”, causato dal lungo periodo di emergenza e dalle misure restrittive con i cambiamenti noti della vita privata e sociale. Negli adulti ha determinato incertezza per il futuro, sostenuta anche dalla crisi economica e dalle conseguenze della guerra in Ucraina che si sono intersecate con la codapandemica”.

I ragazzi, ma anche i bambini sono stati i soggetti più colpiti. Come mai, molti non sono stati in grado di riprendersi subito una volta superato il periodo pandemico?

“Se un evento traumatico si verifica in uno snodo evolutivo, 7-8 anni di età nei bambini, 11-12 anni nei preadolescenti, 15-17 anni negli adolescenti, la crescita psicologica ha una battuta di arresto. I genitori possono fare molto per aiutare i figli, ma bisogna tenere conto del fatto che loro stessi hanno avuto delle difficoltà. Gli insegnanti hanno un grande ruolo nella prevenzione e nell'aiuto ad alunni e studenti. Negli ultimi anni, tuttavia, la Scuola è stata travolta dalla pandemia e ancora non ha trovato il giusto equilibrio tra didattica, metodo e contenimento dell'emotività profondamente turbata degli studenti.

Inoltre, la carenza di psichiatri e psicologi nel Servizio pubblico, la mancata attivazione di un numero adeguato di sportelli di ascolto nelle scuole, la difficoltà di accesso alle cure psicologiche, il mancato rinnovo del “bonus psicologo”, hanno influito negativamente sulla possibilità di una rapida ripresa di bambini e adolescenti”.

Si è molto parlato del ruolo dello sport, sia a livello sociale, che sanitario. Quanto può essere utile una buona attività fisica aumentare la resilienza e contrastare ansia e depressione?

“Lo sport aumenta la resilienza per questo gioca un ruolo da protagonista nel combattere l'ansia e la depressione. L'attività fisica aiuta a entrare in contatto con sé stessi attraverso il corpo e attiva funzioni mentali legate all'intimo rapporto psiche-soma. Migliora l'immagine di sé, l'autocoscienza e il controllo di impulsi ed emozioni. Praticare sport sostiene il tono dell'umore e rende lo studio e il lavoro più piacevoli per il maggior benessere fisico e rinforzo del proprio io. Il raggiungimento degli obiettivi che ci è prefissi nello sport, rassicura e incoraggia anche in altre attività, perché sono “tangibili” e a cavallo tra mente e corpo. Ci sono inoltre nello sport delle importanti componenti psico-organiche: la produzione di endorfine che riducono il dolore e prevengono l'insonnia e la diminuzione della produzione di cortisolo, “l'ormone dello stress”, con l'aumentare di tempi e livelli di allenamento”.

