

Primavera, cambi d'umore, come affrontarli e superarli

L'arrivo della primavera porta con sé non solo il risveglio della natura, ma anche un cambiamento climatico che può influenzare il nostro umore. I cambiamenti di stagione, infatti possono influenzare il nostro umore, causando sbalzi d'umore, stanchezza e irritabilità in persone di tutte le età, bambini adolescenti e adulti. E allora come è possibile affrontarli e superarli? Ne parliamo con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana (SPI,) componente dell'international Psychoanalytical Association (IPA).

Dott.ssa Lucattini, che cosa sono e come si manifestano i disturbi dell'umore?

“I disturbi dell'umore sono una condizione psicologica che colpisce principalmente lo stato emotivo. Sono disturbi in cui si vivono lunghi periodi di estrema felicità, estrema tristezza o entrambi. Alcuni disturbi dell'umore sono caratterizzati da emozioni persistenti, come rabbia e irritabilità. Il cambiamento del tono dell'umore varia abitualmente seconda della situazione. Tuttavia, perché si possa parlare di un disturbo dell'umore vero e proprio, i sintomi devono essere presenti da qualche mese. I disturbi dell'umore possono causare cambiamenti nel comportamento e influenzare la capacità di svolgere attività di routine, il lavoro o la scuola. Si parla di disturbi reattivi (più lievi) e disturbi endogeni (più gravi). Due dei disturbi dell'umore più comuni tra la popolazione generale secondo l'Istituto Superiore di Sanità (ISS) sono la depressione (6%) e il disturbo bipolare (2%)”.

E quali sono le principali differenze che si osservano nei cambiamenti d'umore durante la primavera tra bambini, adolescenti e adulti?

“In primavera è normale avere delle variazioni del tono dell'umore per il cambiamento dell'irraggiamento terrestre e per il cambiamento di temperatura. Nel primo caso, le persone più sensibili sono coloro che hanno già un disturbo dell'umore, depressione o sindromi bipolare, mentre nel secondo caso, sono correlati a disturbi del sonno, che possono causare stanchezza, ansia, depressione o eccitabilità.

Il disturbo affettivo stagionale o SAD è un disturbo depressivo ricorrente con un andamento stagionale che di solito inizia in autunno e continua nei mesi invernali, ma ne esiste anche una forma che si manifesta in primavera o all'inizio dell'estate.

Per i bambini, l'arrivo della primavera può portare ad un aumento dell'energia e dell'entusiasmo, ma anche a una maggiore sensibilità agli stimoli esterni. I bambini possono essere particolarmente suscettibili ai cambiamenti stagionali, solitamente sono positivi per la ripresa della vita all'aria aperta, talvolta, possono manifestare anche dei piccoli disagi.

Gli adolescenti potrebbero avvertire delle fluttuazioni più intense dei loro stati d'animo e del tono dell'umore durante la primavera. Uno studio dell'American Academy of Family Physicians riferisce che dal 4 al 6% delle persone soffre di SAD (Disturbo Affettivo Stagionale) con sintomi depressivi diagnosticabili, mentre dal 10 al 20% può soffrire di una forma più lieve del disturbo.

Si tratta di un disturbo che può persistere anche nell'adolescenza e successivamente in età adulta. D'altro canto, negli adulti, lo stato d'animo e il proprio benessere, sono influenzati anche da una varietà di fattori, tra cui lo stress lavorativo e della gestione familiare, separazioni, lutti, fragilità economica”.

Come possono i genitori riconoscere e affrontare i cambiamenti d'umore dei loro figli durante la primavera, in particolare nei bambini in età scolare?

“I bambini allo scoppio della primavera, a volte sono ipereccitati ed hanno difficoltà a dormire. Essendo ancora in fase di pieno sviluppo, potrebbero avere difficoltà a gestire impulsi ed emozioni. Altre volte,

