

Salute mentale, gli effetti dei cambiamenti climatici sugli anziani e l'importanza dell'intervento psicoanalitico

SALUTE MENTALE – GLI EFFETTI DEI CAMBIAMENTI CLIMATICI SUGLI ANZIANI E L'IMPORTANZA DELL'INTERVENTO PSICOANALITICO. INTERVISTA A ADELIA LUCATTINI

Intervista di Marialuisa Roscino

I cambiamenti climatici rappresentano una minaccia significativa per la salute fisica e mentale di tutti e in particolare modo degli anziani. Gli eventi meteorologici estremi, l'innalzamento duraturo delle temperature e altri impatti ambientali possono causare stress, ansia e depressione. Gli anziani sono particolarmente vulnerabili a questi effetti e anche essere meno in grado di adattarsi ai cambiamenti ambientali. L'intervento psicoanalitico può svolgere un ruolo importante nell'aiutare gli anziani a far fronte ai cambiamenti legati all'età, alle malattie croniche che richiedono cure e terapie quotidiane e anche agli effetti dei cambiamenti climatici. La psicoanalisi può fornire un luogo sicuro e confidenziale in cui gli anziani possono esplorare le loro emozioni, pensieri e paure relative alla propria vita e ai repentini mutamenti degli ultimi anni, dalla digitalizzazione ai cambiamenti climatici. Può anche aiutarli a sviluppare meccanismi di coping sani e strategie per affrontare lo stress. Di questo e molto altro, parliamo con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Dott.ssa Lucattini, quali sono gli effetti psicologici dei cambiamenti climatici sulla popolazione anziana?

Anche negli anziani esiste un'unità mente-corpo che si tende a valorizzare esclusivamente nei bambini che, invece, non solo permane nell'arco della vita, ma si manifesta di nuovo, con maggior forza ed evidenza, nella terza età. Ormai è dimostrato da numerosi studi, tra cui l'ultimo pubblicato pochi giorni fa su *The Journal of Advanced Nursing (JAN)*, che i cambiamenti climatici, da non confondere con il meteo, influiscono negativamente sulla salute fisica e psicologica degli anziani a causa delle alte temperature e dell'inquinamento atmosferico che, in particolare, rappresentano le principali minacce.

Quando parliamo di popolazione anziana, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha specificato con chiarezza chi sono gli anziani in base all'età anagrafica: giovani anziani (65-74 anni), anziani (75-84 anni), grandi anziani (85-99 anni) e centenari. Gli ultimi dati ISTAT, mostrano che la popolazione europea sta invecchiando rapidamente. Tra il 2001 e il 2020, la quota degli ultraottantenni è quasi raddoppiata, passando dal 3.4% al 6%. Se cinquant'anni fa il numero di anziani era pressoché pari a quello dei bambini, oggi il rapporto è di 5,6 a 1, stando ai dati del Censimento permanente della popolazione diffusi dall'Istat.

Questo fenomeno demografico presenta sfide significative, in particolare per quanto riguarda il benessere mentale nella terza età.

In che modo, in particolare, lo stress da calore influisce sulla salute mentale degli anziani?

Lo stress da calore o stress termico, si riferisce ai cambiamenti corporei necessari per gestire le alte temperature, ad esempio, l'organismo reagisce al calore aumentando il flusso sanguigno cutaneo e aumenta la sudorazione per raffreddarsi.

Il caldo estremo come si sta verificando negli ultimi anni, prolungato per molti mesi senza interruzioni, può provocare "stress da calore", diminuzione delle capacità reattive emotive e psicologiche, depressione e disturbi del sonno.

