



Estate, gli effetti della stagione sulla psiche

Dott.ssa Lucattini, sappiamo che il benessere psicologico non va in vacanza. Ci prepariamo ad una nuova estate che speriamo serva a noi per recuperare benessere psicologico e ridurre gli effetti dello stress. Tuttavia, non per tutti “estate” è sinonimo di benessere e relax, in alcuni casi, emergono condizioni fisiologiche e malesseri di natura psicologica e comportamentale, cosa può dirci a riguardo?

“Esiste una “depressione stagionale estiva”, ma non dobbiamo pensare che sia diffusa, ne soffrono esclusivamente persone predisposte. Inoltre, anche per chi è affetto da Sindrome Bipolare, l'estate è un momento critico, sia per episodi depressivi, che per episodi ipomaniacali, a causa del caldo e della perdita di sonno.

In generale, l'inizio dell'estate è un momento che può creare turbamento, disorientamento e una sensazione inaspettata di malessere psicologico ed emotivo a causa dei cambiamenti che la bella stagione porta con sé, soprattutto nelle abitudini consolidate e rassicuranti della vita quotidiana.

Negli adolescenti le tanto attese vacanze estive possono essere un elemento disorganizzante poiché non ci sono più gli impegni della scuola, dello sport e di tutte le attività extra scolastiche in generale. Per questo, nei primissimi tempi, i ragazzi possono avvertire un senso di indolenza e sentirsi malinconici per la mancanza dei compagni di classe, come un po' "spersi" finché non si riorganizzano con le attività estive e con gli amici.

Una fonte di disagio che può colpire tutti è legata alla stanchezza per la perdita di sonno e una maggiore affaticabilità durante il giorno, a causa caldo. Da non trascurare anche l'effetto della luminosità associate al caldo che se in generale provoca un vero e proprio benessere psicofisico, in persone predisposte invece, scatena inaspettati attacchi emicranici".

Viene definito "mal d'estate", il fenomeno stagionale che prevede un aumento delle depressioni pari al 12% in più rispetto agli standard invernali. Questo malessere porta con sé ansia, irritabilità, insonnia ed è spesso provocato dall'incapacità di gestire i cambiamenti negli stili di vita tra le diverse stagioni, oltre che dalla modificazione del ritmo circadiano e di quello sonno-veglia, cosa è possibile fare?

"Poiché non è possibile arrestare il susseguirsi delle stagioni o influire sul meteo e sulle temperature, è necessario ridurre alcuni dei disturbi e dei sintomi che derivano dal "mal d'estate". Se durante i mesi estivi si avverte noia, è bene sapere che si tratta di un "equivalente depressivo" ovvero è un modo in cui si manifesta la depressione. Se già in passato si è avuta difficoltà a fare ciò che si desidera per mancanza di forza mentale oppure si avverte di nuovo un'insolita demoralizzazione, è bene arrivare ai mesi estivi preparati. Ad esempio:

-Se si è deciso di fare una vacanza o qualsiasi attività, è bene pianificarla prima dell'inizio dell'estate in modo da ridurre la fatica e lo stress.

-Se invece ci si accorge di tendere a chiudersi in sé stessi, è bene trovare un'attività regolare da svolgere nei mesi estivi (come un corso estivo o il volontariato) assicurandosi sempre di eccedere per non essere sopraffatti in un momento in cui si hanno già meno energie. Est modus in rebus.

-Per gli adolescenti, sebbene sia salutare rilassarsi e prendersi una pausa dagli impegni scolastici, non avere nessun programma per un periodo troppo lungo senza una meta né uno scopo, può far sentire demotivati, come un po' "inutili". Per questo, è importante trovare una routine sia quotidiana che settimanale. L'attività fisica aiuta a ridurre la depressione e dà energia per il resto della giornata. Inoltre, d'estate si possono praticare una serie di sport all'aperto che d'inverno sono più complicati".

Un altro fenomeno che si verifica in estate è il cosiddetto "stress da vacanza" che può colpire le coppie, secondo dati recenti, più frequentemente nelle coppie giovani insorgono litigi o addirittura, si assiste a delle "rotture del legame".

Perché secondo Lei ciò accade in particolare modo in estate?

"In generale le vacanze sostengono e rinforzano le relazioni affettive. Nelle coppie giovani sono un momento per ritrovarsi e per trascorrere del tempo insieme, più che nel periodo invernale. Se ci sono già segnali di crisi nella coppia, talvolta, le difficoltà possono essere affrontate e risolte durante vacanze, poiché c'è più tempo per parlare; altre volte, invece, quando la distanza è un fattore di equilibrio, le difficoltà sono accentuate dal trascorrere molto tempo insieme che fa emergere o esaspera gli elementi di frizione.

Negli adolescenti, le rotture "estive" sono spesso dovute a fantasie o al desiderio di poter trovare nuovi partner in vacanza oppure dal bisogno di stare con le amiche o con gli amici.

Uno studio su oltre 1.000 lavoratori e dirigenti del Regno Unito dell'Institute of Leadership & Management (ILM) di Tamworth, ha evidenziato che il 28% degli intervistati ha litigato con amici e familiari per aver

continuato a lavorare in vacanza. Considerando l'aumento di coloro che lavorano durante le vacanze, questo sembra indicare che sta rapidamente diventando sempre più frequente avere la necessità di continuare a lavorare anche in ferie e non per propria scelta.

Riguardo le rotture di legame a seguito invece dei disturbi dell'umore, certamente la depressione è una delle cause principali. Tuttavia, riuscendo a prevenire la depressione, se non ci sono altri problemi importanti all'interno della coppia, si possono evitare crisi sentimentali, problemi relazionali e rotture di legame”.

Dott.ssa Lucattini, parliamo invece degli aspetti positivi di questa bella stagione e affrontiamo il tema del benessere psicologico e del tempo della ripresa per i progetti familiari. Come è possibile godersela al meglio, in particolare se si ha una famiglia?

“All'arrivo delle vacanze estive, molti genitori sono preoccupati di come affrontare le settimane che li separano dalle vacanze, dopo la fine della scuola. Spesso sono in ansia al pensiero di trovare attività e luoghi adatti in cui lasciare i propri figli, dove i bambini si trovino bene.

La vacanza è un momento di grande vicinanza e gioia per tutta la famiglia, è il momento in cui si è liberi da impegni e affanni, e ci si può dedicare esclusivamente allo stare insieme. Ci sono famiglie più attive in cui i genitori utilizzano le vacanze per fare molte cose insieme ai loro figli; ci sono altre famiglie che invece amano semplicemente godersi lo stare insieme senza dedicarsi ad attività particolari.

La vacanza di per sé è sempre un'occasione da non perdere per dedicare del tempo a sé stessi, per parlare, leggere, visitare luoghi mai visti o per tornare in località da cui si è stati lontani, anche a causa della pandemia. È un tempo prezioso in cui giocare e scherzare tutti insieme e dedicarsi ad attività per cui non c'è tempo o modo nei mesi invernali, anche domestiche come cucinare all'aperto o praticare sport tipicamente “estivi”.

Per i genitori che hanno figli piccoli è senz'altro importante che i bambini abbiano un tempo ben organizzato, questo non significa impegni rigidi o fare i compiti ma avere dei ritmi che scandiscono la giornata. Un orario per la sveglia, più comodo ma costante, i pasti regolari, il tempo per il riposo, i momenti per l'uscita con gli amichetti, etc.

Se i genitori possono avere compagnia e un aiuto è senz'altro meglio. Dai villaggi-vacanza ben organizzati, al ritrovarsi con nonni, zii, cuginetti.

Il tempo dell'estate è un tempo che ha dei ritmi diversi, tutto questo, rende piacevole il tempo libero e le vacanze desiderabili per tutti, a tutte le età.

I figli adolescenti hanno esigenze diverse, in generale sono molto interattivi con i genitori, certamente sono più contenti se possono portare qualche amico, frequentare luoghi conosciuti e ritrovare “gli amici dell'estate”.

Sono assolutamente da evitare “il tempo vuoto” e l'isolamento. Sentirsi soli e senza alcun impegno è fonte di tristezza e causa di depressione”.

Sfruttare al massimo l'estate è un vero toccasana per il nostro corpo, oltre che per la mente. Il clima soleggiato e le giornate più lunghe ci consentono di stare più ore all'aperto, facendo attività fisica, anche senza rendercene conto, ad esempio quando facciamo delle belle passeggiate in città o al mare. Ma chi è invece costretto a restare in città durante l'estate? Cosa si può consigliare in questi casi?

“Tutte le città d'estate offrono attività pensate sia per gli abitanti che per i turisti. L'estate di per sé fa guardare i luoghi conosciuti con sguardo diverso: i ritmi abituali cambiano, il traffico si riduce, durante il

giorno le strade sono più tranquille per animarsi di notte, dando vita a sogni e desideri che creano la magia di vivere in un “posto che di giorno non c'è”.

D'estate, inoltre, si possono godere molte attività all'aperto: il cinema sotto le stelle, i di musica jazz, classica, pop, rock, le rappresentazioni teatrali, la musica classica.

I bar o ristoranti servono bevande dissetanti e gustosi cibi di stagione, diventano luoghi in cui incontrarsi, stringere nuove amicizie o semplicemente godersi il fresco della sera in tranquillità, guardando le persone che passano stando “alla finestra”.

È possibile vivere la propria città con lo spirito dei turisti o dei viaggiatori, visitare luoghi d'arte, mostre, concedersi di passeggiare senza meta godendosi il momento, il flâneur così ben descritto dal poeta Charles Baudelaire, che racconta nei suoi versi il piacere di vagare oziosamente per le vie della città, senza fretta, sperimentando emozioni nell'osservare il paesaggio urbano.

Inoltre, può essere l'occasione per fare e organizzare “gite fuori porta”, per conoscere meglio la provincia della propria città andando alla ricerca di piccoli borghi e paesi incantevoli, dove il tempo sembra essersi fermato, almeno per un istante, proprio per chi li sta vivendo in quel momento.

L'estate in città offre l'opportunità di dedicarsi allo sport nei parchi cittadini, di godere delle piscine all'aperto, di passeggiate lungo fiumi, canali, laghi e le bellezze naturali che ogni città possiede che aspettano di essere scoperte.

È possibile dedicarsi alla lettura, al riposo, a godersi la propria casa per chi lavora tutto il giorno fuori, a incontrare gli amici anche in tempi di pandemia poiché stare all'aria aperta lo consente.

Per sentirsi bene d'estate è importante evitare i rischi “stagionali” prevenendoli, organizzare bene il proprio tempo libero, approfittare delle vacanze per riposarsi e trovare nuove energie fisiche e mentali. Per affrontare gli impegni a cui tutti andranno incontro dopo il periodo estivo, è bene che le vacanze siano un periodo fruttuosamente ristoratore”.

[Read More](#)
