



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

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 e 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.

Questi ultimi sono la prima causa di malessere, sia perché alterano i ritmi naturali del sonno e della veglia, sia perché con il tempo inducono degli stati depressivi proprio da perdita di sonno.

Inoltre, la solitudine, la ridotta mobilità fisica, l'isolamento a casa possono causare una sindrome da deprivazione sensoriale.

Può spiegarci come la deprivazione sensoriale in un ambiente domestico costante possa influire negativamente sulla salute psicologica degli anziani?

Vivere per lunghi periodi in spazi ristretti, con un microclima stabile, con temperatura costante, senza svolgere attività fisiche o specifiche (hobby) e con una ridotta stimolazione sensoriale (uditiva, visiva, motoria, cutanea, etc.) possono portare gli anziani ad una diminuzione capacità di interazione con le altre persone, una riduzione della capacità verbale con tendenza a parlare poco, a rimanere sempre di più in silenzio se non proprio mutacici. L'isolamento psicofisico porta a maggiori difficoltà di attenzione e concentrazione, rallentamento nel ragionamento che possono diventare anche seri, come accade anche in alcune forme di demenza, con cui possono, ma non devono essere confuse. In questi casi, s'impongono una visita geriatrica e neurologica, insieme ad una valutazione psicoanalitica.

Come possono i familiari e i caregiver e supportare gli anziani durante periodi di condizioni climatiche estreme?

È essenziale che gli anziani non siano lasciati da soli. È importante che siano stimolati a partecipare ad attività con i familiari, a svolgere esercizio fisico controllato con un insegnante, e se è possibile, trascorrere del tempo in località con climi più miti. I familiari, nel supportare gli anziani, devono necessariamente trovare un equilibrio tra discrezione e intraprendenza, tra rispetto dei desideri dei loro congiunti e organizzare anche con loro e per loro. I giovani, in particolare, possono dare un grande contributo, poiché hanno un effetto molto positivo, rivitalizzante e vivacizzante sui loro nonni. Quando non sia possibile farlo personalmente, è opportuno ricorrere a delle figure di aiuto che facciano compagnia e li accudiscano fino al ritorno dei familiari. Se vivono da soli, è indispensabile avere una figura esperta che coabiti anche o solo di notte, con le persone anziane. Per la loro sicurezza e per la tranquillità di tutti.

A livello sociale, sono necessari interventi assistenziali e opportunità di villeggiatura per gli anziani soli o con fragilità economica. È imprescindibile adottare strategie di supporto adeguate a migliorare la qualità della vita di questa fascia di popolazione più vulnerabile e meno indipendente, da un punto di vista fisico, motorio e psicologico.

Quali strategie possono adottare gli anziani per mitigare gli effetti psicologici negativi dei cambiamenti climatici?

Avere consapevolezza della pericolosità dal punto di vista fisico e psicologico delle alte temperature che perdurano per dei periodi molto lunghi, come non si erano mai viste nel passato. Avere cura di se stessi, creando un ambiente domestico e casalingo, accogliente e climatizzato, chiedere aiuto ai propri familiari e ai propri curanti in caso di vuoti di memoria di disorientamento di improvvisi problemi, sia fisici, che psicologici. Non rimanere da soli e cercare di trovare soluzioni per poter trascorrere dei periodi di vacanza in luoghi dal clima più mite e compatibili con le proprie condizioni di salute. Non avere timore di rivolgersi a uno psicoanalista per affrontare le difficoltà dell'età, familiari e anche dei tanti cambiamenti non solo climatici, ma anche sociali di cui sono spettatori, per esserne ancora o di nuovo protagonisti partecipi.

Come può la psicoanalisi aiutare gli anziani ad affrontare le difficoltà legate sia all'età avanzata, sia ai cambiamenti climatici?

Il supporto psicoanalitico offre un luogo sicuro e confidenziale, in cui il setting e segreto professionale favoriscono l'avvicinamento a se stessi creando ponti tra la vita trascorsa e il presente. La relazione con l'analista permette l'esplorazione di emozioni e pensieri, l'affrontare antichi dolori e momenti di felicità, elaborare le esperienze vissute per potersene "appropriare" pacificandosi con esse. Se necessario, condividere alcune paure relative alla propria esistenza e trovare un adattamento ai repentini mutamenti dell'ultimo decennio, dalla digitalizzazione della vita quotidiana, all'uso massiccio di internet e dell'intelligenza artificiale, e ai cambiamenti climatici. Naturalmente, può essere di aiuto affrontare le difficoltà legate all'età, le necessarie cure e terapie quotidiane, prolungate nel tempo. Inoltre, è un'occasione unica per riflettere sulla propria esistenza, riorganizzare il presente, trovare nuove motivazioni e vitalità interna, affrontare con fiducia il proprio futuro. Riscoprire e fare dialogare guardandoli da una nuova prospettiva, emozioni, sentimenti, amicizie e amori.

Quali consigli si sente di dare in merito?

- Avere piena consapevolezza che la popolazione anziana ha necessità specifiche che vanno riconosciute e accettate, rispetto alle quali, bisogna mettere in atto tutta una serie di azioni per migliorarne le condizioni di salute fisica e psicologica;
- Sapere che lo "stress termico" può avere degli effetti estremamente negativi sugli equilibri fisici e sul benessere psicologico, per cui è indispensabile che gli anziani vivano in un ambiente domestico a temperatura stabile, climatizzato, che non vengano lasciati soli e abbiano un'alimentazione adeguata, e tutte le attenzioni di cui necessitano e a cui hanno diritto;
- Per i familiari di ogni età avere la certezza che l'amore di per sé è terapeutico, anche se non psicoterapeutico. La presenza, il calore, il coinvolgimento, la partecipazione ad attività familiari nel quotidiano e nei periodi di vacanza, sono importantissimi;
- Attenzione fin dalla loro prima comparsa, ai sintomi da deprivazione sensoriale, possono simulare una demenza e possono essere anche piuttosto rapidi dato i delicati equilibri psicofisici degli anziani. Chiedere tempestivamente una consulenza geriatrica, neurologica e psicoanalitica, per valutare tutti gli aspetti fisici e mentali, della chiusura in se stessi e del cambiamento di umore.
- Mai ridurre in modo sbrigativo e semplicistico, i cambiamenti di umore o del carattere a problemi psicologici tout court, questi possono diagnosticati con certezza e curati quando siano state escluse cause organiche, fisiche, dai disturbi cerebro-vascolari, a quelli cardiaci, etc., più frequenti durante col caldo estivo soprattutto o se estremo;
- Non dimenticare mai che gli anziani rappresentano a tutti gli effetti la memoria storica familiare e sociale, la cui esperienza è essenziale per traghettare le nuove generazioni verso il futuro", meritano rispetto, cure, attenzioni e affetto particolari.
- Incoraggiare i propri cari anziani a parlare con uno psicoanalista con cui possano parlare in totale riservatezza delle proprie difficoltà, delle preoccupazioni e delle paure, in modo da ritrovare serenità, desiderio di partecipazione, amore per la vita, gioia nel presente e speranza nel futuro, perché c'è sempre un futuro, per tutti.

[Read More](#)
