

È successo a una mamma toscana che ha dimenticato la figlia in macchina, ma a tutti capitano episodi più o meno importanti di amnesia. Ecco le cause

# UN *blackout* DELLA MEMORIA

**I**nterrogarsi per sapere dove sono finiti gli occhiali da sole per poi scoprire di averli sulla testa. Andare in una stanza per prendere un oggetto e non ricordarsi perché ci si è andati. Chi si è rivisto in questi episodi? Molti, forse tutti. Questi "volti" possono capitare a chiunque, quando, provata da un'emozione, si sforza di ricordare la memoria si "spegne". Si tratta di blackout che possono durare da qualche minuto a qualche ora e possono anche avere un'esclusiva, come è successo a una signora che, dopo aver compiuto il lungo percorso per portare le figlie alle rispettive scuole estive, ha invece lasciato la piccola di 10 mesi sul seggiolino posteriore dell'auto, accorgendosi quando ormai era troppo tardi. Tra quest'ultimo triste evento e le dimenticanze più banali, nonostante le implicazioni siano diverse, c'è un denominatore comune.

## COSÌ NOI RICORDIAMO

«La memoria è una funzione psichica che, attraverso le emozioni o il bisogno di dover ricordare dati, fissa e rievoca esperienze vissute» spiega il dottor Salvatore Di Salvo, psichiatra a Torino. In pratica, immagazzina e ordina nel cervello episodi, nozioni e immagini in cui i sensi sono stati coinvolti.

★ Tuttavia, non c'è spazio per tutto. «La memoria trattiene solo ciò che ci ha toccato emotivamente o che ha solleticato la nostra curiosità intellettuale».



## Una dimenticanza è sempre un segnale

Secondo alcuni studi, pare che siano 6 milioni e mezzo gli italiani che soffrono di blackout della memoria. Certo, tra ritrovarsi a indugiare qualche secondo a un incrocio, incerti se voltare a destra o a sinistra per arrivare a destinazione, e il dimenticare un appuntamento importante, ci sono alcuni gradi di separazione. Comunque, una dimenticanza non è mai un caso: è sempre un segnale che ci indica che qualcosa non va.

«Dalla banale dimenticanza fino all'amnesia, ossia la perdita di memoria a breve che può durare anche svariati minuti e che può avere anche cause diverse, si nasconde sempre un monito, che non dovremmo sottovalutare né sopravvalutare, ma prendere in considerazione con l'attenzione che merita: il nostro corpo ci sta dicendo che qualcosa non va» avverte lo psichiatra.

## Golpa di stress, stanchezza e crisi

«Le cause che conducono a un'amnesia sono più di una. Di solito, durano da più tempo e l'una alimenta l'altra» ricorda il dottor Di Salvo. Quali sono?

«La stanchezza psicofisica, il mancato sonno ristoratore, l'accumulo di stress senza mai poterlo smaltire, le problematiche intrapsichiche, come il dialogo interiore, spesso ossessivo, che nasce dall'insicurezza, o dal non sentirsi adeguati, per esempio. Oppure le difficoltà relazionali, come disagi sul lavoro, con il partner o altre persone che ci circondano».

«Una serie di giornate faticose, capaci di provare mente e corpo, quindi, non vanno prese sotto gamba. Nel lungo periodo potrebbero portare a blackout della memoria sempre più importanti».

**sono**

SE NON È RIPOSANTE  
LA MENTE SI LOGORA

## SE SI INCEPPA IL MECCANISMO

A causa del perdurare delle situazioni stressanti, la memoria può incepparsi. Così, si inizia con dimenticanze banali, fino ad arrivare all'amnesia dissociativa, in cui non c'è più connessione con la realtà.

«Situazione e soggetto che la vive, sono sconnessi: la persona rimuove il dato di realtà e si comporta come se non ci fosse, cadendo preda di un automatismo. Le conseguenze di questi blackout fanno notizia quando hanno epiloghi drammatici» spiega Salvatore Di Salvo.

## Quando preoccuparsi

Senza allarmismi, bisognerebbe indagare le cause di ogni blackout il prima possibile, magari insieme a un esperto.

«Le dimenticanze possono avere diverse origini, tra cui quelle psichiche (come ansia e depressione) e quelle neurologiche, che si manifestano anche con tremori, tic, deficit di deambulazione e altri sintomi» precisa il dottor Di Salvo.

«Chi vive lunghi periodi di stress, causati per esempio dalla difficoltà a risolvere i propri problemi personali, come la mancanza di lavoro, di disponibilità economiche sufficienti ad arrivare a fine mese o una relazione poco appagante, potrebbe spendere più energie mentali di quelle che ha disposizione e iniziare a manifestare disturbi della memoria».

## Non sempre basta una pausa

Quando si iniziano ad avere blackout della memoria e ci si rende conto di un crescente carico d'ansia o di mancanza di riposo, è ora di fermarsi.

«Se il fenomeno è agli albori, anche qualche giorno di vacanza in cui staccare davvero la spina può aiutare a rigenerarci» sostiene lo psichiatra. Se, invece, per un motivo qualunque non ci può permettere nemmeno un piccolo stacco dalla quotidianità, sarebbe bene parlare con il proprio medico delle difficoltà a dormire. E, nel caso, dopo aver fatto gli accertamenti di routine, prendere qualche farmaco o qualche integratore ad hoc.

## In pratica

Per prevenire le dimenticanze quotidiane, è sempre opportuno rivedere il proprio stile di vita. Ecco alcuni semplici accorgimenti da adottare.

✓ **Mangiare cibi sani**, introducendo la giusta quantità di verdura e frutta per fare il pieno di vitamine e sali minerali. No a fumo, alcol o sostanze eccitanti.

✓ **Indagare le cause delle amnesie**: se hanno origine psichica, cioè se sono alimentate da ansia e depressione, è bene parlarne con uno specialista.

✓ **Usare la tecnologia che può aiutarci**: per esempio, se abbiamo un appuntamento importante, mettiamo una "sveglia" sullo smartphone che ci avviserà per tempo e ci aiuterà a ricordare.

✓ **Annotare su notes o post-it** le cose da fare durante la giornata: è una strategia comportamentale banale, ma utile a non dover compiere una spesa energetica più grande di quella che si ha a disposizione.

✓ **Imparare ad ascoltarsi**, rispettando i propri limiti fisici ed energetici, è sempre una buona idea.

✓ **Fare attività fisica** in modo costante: aiuta a liberare endorfine, gli ormoni del benessere. Basterebbe passeggiare con regolarità almeno mezz'ora tutti i giorni.

✓ **Esercitare la memoria**. Sarebbe bene imporsi di apprendere qualche dato a memoria, senza fare sempre affidamento sui dispositivi elettronici. È un'attività che aiuta a mantenere il cervello in forma.

Servizio di Antonella De Minico.  
Con la consulenza del dottor Salvatore Di Salvo,  
psichiatra, psicoterapeuta junghiano, presidente  
dell'Associazione per la ricerca sulla depressione  
e responsabile del Centro depressione e attacchi  
di panico di Torino.

→ GIÀ A PARTIRE DAI 25 ANNI, LA MEMORIA  
INIZIA UNA LENTA FASE DI DECLINO NATURALE