

questo clima

di di

Anche il gran caldo influisce sul tono dell'umore. Ecco perché accade e che cosa si può fare per rimediare

Stando ai dati di accesso dei Pronto soccorso nazionali, crisi d'ansia ed episodi depressivi acuti sono aumentati con l'avvento del caldo africano. Ma davvero il clima può condizionare il nostro umore? Pare di sì.

* «Il tono dell'umore ha naturalmente un andamento oscillatorio» precisa il dottor Salvatore Di Salvo, psichiatra, presidente dell'Associazione per la ricerca sulla depressione. «Cambia nell'arco della giornata, del mese e durante l'anno».

* Queste curve dell'umore sono fisiologiche. «Smettono di esserlo quando, anche a seguito di eventi atmosferici, si hanno picchi significativi verso il basso o verso l'alto».



All'estremo c'è la "solastalgia"

Quando un forte cambiamento ambientale stravolge il luogo dove si vive, gli abitanti (costretti a subirlo) provano un senso di impotenza che toglie speranza per il futuro. Un filosofo australiano ha definito questa condizione "solastalgia".

* L'impossibilità di cambiare una situazione ambientale critica, in genere, è collegata a eventi di grande portata (cementificazione rapida e selvaggia, terremoti, alluvioni...). Anche di fronte a una variazione climatica meno drammatica ma inevitabile, non sempre il fisico e la mente riescono ad adattarsi e si prova un senso di impotenza.

* «Questa può avere anche conseguenze come depressione, ansia, attacchi di panico. Fenomeni che si registrano con una probabilità statistica più alta nei momenti in cui il corpo è costretto ad adattarsi a una nuova situazione, compresa quella climatica» commenta il dottor Di Salvo.

L'ansia estiva

In una condizione borderline, nella quale ci si sente sull'orlo di un burrone, l'energia psichica necessaria per adattarsi al caldo espone a crisi d'ansia, che provocano un senso di soffocamento e di oppressione al petto.

* «Si tratta di una situazione psicologica che potrebbe essere scatenata dal caldo, ma è alimentata da tante altre situazioni personali o ambientali» precisa Di Salvo. «Va trattata, eventualmente, con farmaci, e con il supporto di uno specialista». Non fare nulla, aspettando o sperando che passi, è sconsigliato.

PIÙ LUCE NON BASTA

È assodato che episodi di depressione e ansia sono più frequenti durante i mesi primaverili e autunnali, ma la comunità scientifica non è d'accordo su che cosa determini l'incremento in quelle stagioni.

* Più ore di luce (come in primavera ed estate), teoricamente, dovrebbero confortare chi soffre di questi disturbi. Invece, non è così. Ma una cosa è certa: «Noi siamo un'entità composta da due parti: mente e corpo. Se una delle due non è più in equilibrio, è inevitabile che l'altra ne risenta» spiega lo psichiatra.

* Perché il caldo condiziona il benessere psicofisico? «Queste temperature africane si protraggono a lungo già da qualche anno, richiedendo all'organismo un adattamento impegnativo» dice l'esperto.

* La conseguenza? Una spesa di energie psichiche superiore a quelle che potremmo impiegare. «Se già se ne avevano poche prima di un'estate così impegnativa, è probabile che il "conto corrente energetico" vada in rosso».

la solitudine

Capita soprattutto agli anziani, che già risentono fisicamente del grande caldo, di provare un insostenibile senso di solitudine. «Lo avvertono in maniera più acuta a causa delle minori energie psichiche» dice lo psichiatra. «Questo stato potrebbe alimentare un circolo di pensieri negativi tale da farli cadere in depressione».

* Il senso di solitudine, però, può riguardare anche altre categorie di persone. Per esempio, dato che l'estate è un periodo di interruzione delle attività lavorative, chi il lavoro non ce l'ha potrebbe sentirsi ancora "più diverso" dagli altri, cadendo vittima di pensieri negativi. Così come chi resta in città mentre gli altri sono in vacanza.

il nervosismo

Le alte temperature abbassano la soglia di tolleranza. La coda in tangenziale, in estate, è ancora più insopportabile e una parola sbagliata detta dal partner può scatenare l'inferno. Che cosa ci succede?

* «Il calo delle energie psichiche, dovuto anche al fatto che con il caldo si dorme peggio e meno, riduce la capacità di contenere l'aggressività» spiega Di Salvo.

* «L'aggressività non è sempre negativa: ci permette di farci rispettare e di modificare il mondo esterno adattandolo alle nostre esigenze». Diventa negativa quando produce reazioni spropositate, rischiando di compromettere rapporti consolidati.

* Se le energie psichiche sono basse, il rischio di lite è alto: spesso con la calura estiva si rompono relazioni o si prendono decisioni avventate. «Molte relazioni sono cariche di ambivalenze: "ti voglio bene/ti manderei a quel paese". Si sta insieme perché il primo aspetto prevale sull'altro, ma quando si è scarichi ci si lascia andare dicendo all'altro tutto ciò che si pensa, senza tanti filtri».



sturba!

L'euforia eccessiva

«Nelle persone predisposte, il caldo può causare un eccessivo aumento dell'energia psichica» spiega il dottor Di Salvo. «Ma se il tono dell'umore si alza troppo, si parla di "ipomania", cioè un disturbo di tipo psicotico, nel quale predomina il "polo euforico" del disturbo bipolare del tono dell'umore».

* Quando, invece, il tono dell'umore aumenta restando comunque nel range fisiologico delle sue normali oscillazioni, allora si prova maggiore vitalità e si è più ben disposti alle relazioni sociali e alla convivialità.

*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.*

→ LA TEMPERATURA SALE E IL "CONTO ENERGETICO" PUÒ ANDARE IN ROSSO



Come aiutare la psiche

«Il riposo notturno aiuta le cellule nervose a rigenerarsi. Se viene meno o se è disturbato, le energie psichiche saranno inferiori a quelle necessarie» precisa lo psichiatra. Se non si riesce a fare fronte all'ansia o compaiono sintomi depressivi, è bene rivolgersi a uno specialista. «Affidarsi al fai da te è sconsigliato: si rischia di prolungare o di peggiorare una situazione di disagio» conclude Di Salvo.

