



A proposito del cambio di stagione nelle persone che soffrono di disturbi bipolari

Descrizione

Crisi maniacali e depressive in aumento con il cambio di stagione nelle persone che soffrono di disturbi bipolari. A lanciare l'allarme è la psicoanalista Adelia Lucattini, che spiega: «Chi soffre di disturbi bipolari è bene che sappia riconoscere se c'è una ricorrenza di mutamenti importanti del tono dell'umore, soprattutto al cambio di stagione, e come affrontarli».

Con l'arrivo della primavera le persone con disturbo bipolare, una condizione di salute mentale che causa cambiamenti anche estremi dell'umore, possono avere crisi maniacali, crisi depressive o entrambe (stato misto). «Esistono tre tipi di disturbo bipolare», spiega Adelia Lucattini, «Di Tipo I: con una forte componente familiare o genetica; di Tipo II: una predisposizione scatenata da fattori ambientali (traumi, malattie, etc); di Tipo III: la componente ambientale predominante, come nel caso di turni di lavoro notturno prolungati nel tempo o l'uso di sostanze stupefacenti, eccitanti o dissociative».

Il cambiamento di umore può durare in alcuni casi ore o giorni, in altri casi settimane o mesi. Questi cosiddetti «cicli bipolari» variano da individuo a individuo per intensità e durata. «Dal 15% al 22% delle persone con una diagnosi di disturbo bipolare ha una forma specificatamente stagionale», prosegue Adelia Lucattini, «Gli episodi maniacali hanno un picco durante la primavera e l'estate, gli episodi depressivi sono più frequentemente in autunno-inverno, anche per la mancanza di luce. Gli episodi maniacali sono scatenati dall'inclinazione dei raggi solari sulla terra (irraggiamento) e dalla mancanza di sonno a causa dell'ora legale o dell'arrivo del caldo».

In caso di insonnia, agitazione, pensieri accelerati o un'improvvisa inspiegabile depressione, bisogna rivolgersi subito ad uno psichiatra o ad uno psicoanalista per affrontare e risolvere il problema di umore. «La psicoterapia e i farmaci», conclude Adelia Lucattini, «sono terapie efficaci e collaudate in protocolli internazionali. Quindi, niente paura o vergogna e intervenire il prima possibile».