



A proposito di depressione estiva, come affrontarla

Descrizione

La probabilità di insorgenza di disturbi dell'umore in estate e di aumento di casi di depressione è particolarmente alta fra adolescenti e giovani adulti. In questo periodo estivo, una delle cause è la deprivazione, ovvero la perdita di ore di sonno, dovuta al caldo nelle persone che, per varie ragioni, non usano sistemi di raffrescamento degli ambienti domestici. «Non dormire di notte», spiega la psicoanalista Adelia Lucattini componente della Società Psicanalitica Italiana, «è di per sé, causa di depressione, su una base psico-organica. Inoltre, i ragazzi che hanno affrontato da poco la maturità, spesso vivono anche di notte cercando, inconsciamente di recuperare il tempo perduto. Gli stili di vita sbagliati sono essi stessi causa di depressione».

Una situazione che può determinare conseguenze negative sul lungo periodo: numerosi studi dimostrano che soffrire di depressione durante l'infanzia e l'adolescenza si associa a maggiori difficoltà nelle relazioni, e nella vita in generale e ad una peggiore salute psicofisica, anche da adulti. «Questo è vero in modo particolare, per chi ha sofferto per periodi prolungati di sindromi depressive», prosegue Adelia Lucattini, «Essere costantemente sottotono, specialmente durante l'adolescenza, ha ripercussioni più negative di un singolo episodio depressivo anche molto precoce, se viene riconosciuto e curato. È perciò necessario, intercettare il disagio psicologico ed emotivo nei ragazzi, e intervenire utilizzando gli strumenti più adeguati alle singole situazioni, tenendo conto delle peculiarità connesse alla giovane età. Il trattamento psicoanalitico è senz'altro uno di questi».

Tra le cause di depressione è da sottolineare anche il consumo di bevande alcoliche. Infatti, con l'aumentare delle dosi, l'alcol ha un effetto depressogeno sul Sistema Nervoso Centrale, poiché inibisce la funzione esplicata dal glutammato, uno dei neurotrasmettitori eccitatori, per cui ne rallenta l'attività e il funzionamento, anche mentale. Per le giovani madri, invece, l'estate può portare a stadi depressivi soprattutto se, con la chiusura della scuola e in mancanza di centri estivi, si ritrovano a seguire figli completamente da sole, senza nessun aiuto. Il malumore può manifestarsi anche in persone che si sentono o vedono in sovrappeso e che con l'arrivo dell'estate, si sentono in imbarazzo nell'indossare vestiti leggeri e preoccupate per la «prova costume». «Lo stress in estate può essere anche legato alla «sindrome depressiva stagionale», che, tra

l'altro, non permette di vivere con serenità neppure le vacanze», conclude Adelia Lucattini, «Un altro elemento importante è il senso di vuoto per la sospensione di scuola, sport, lavoro e di tutte quelle attività continuative e organizzatrici che scandiscono, invece, il tempo di tutti durante le altre stagioni. Per stare bene, è necessario imparare di nuovo a vivere l'otium, il riposo operoso che rivitalizza dall'interno e dona una serena felicità».

L'agone 2024