



Estate e umore: consigli pratici per superare stress e depressione.

Descrizione

Intervista ad Adelia Lucattini, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association

Intervista di Marialuisa Roscino

Il "summer blues", o tristezza estiva, è un fenomeno che colpisce molte persone e si manifesta con sintomi di ansia, malinconia, irritabilità e stanchezza proprio durante la stagione che dovrebbe essere sinonimo di spensieratezza e felicità.

La perdita della routine quotidiana a causa delle vacanze o della minore intensità lavorativa può creare un senso di disorientamento. Mantenere degli orari regolari per il sonno, i pasti e l'attività fisica può aiutare a ritrovare stabilità e a stabilire piccoli rituali che garantiscano in tal modo un senso di continuità nella routine non solo dei giovani, ma anche degli adulti. Di questo e molto altro, ne parliamo con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana, dell'International Psychoanalytical Association

Lucattini: Molti giovani dopo un periodo carico di impegni di studio e di lavoro, nel fermo estivo si sentono svuotati e aggrediti da sentimenti di noia, ansia e malinconia. Inoltre, l'alterazione del ritmo sonno-veglia può peggiorare l'umore, per questo è importante gestire la sregolatezza conciliando il divertimento con un sano stile di vita anche d'estate.

L'estate è spesso considerata una stagione di leggerezza, riposo e benessere. Tuttavia, per alcune persone può rivelarsi un periodo critico, in cui affiorano malinconia, irritabilità, tristezza o veri e propri sintomi depressivi. Questo fenomeno, noto anche come Summer Blues o depressione estiva, è stato confermato anche dalla recente letteratura scientifica che descrive casi clinici di depressione ricorrente specificamente nei mesi estivi, cosa ci dice al riguardo?

Il Summer Blues è un fenomeno complesso, influenzato da fattori psicologici, sociali, ambientali e neurobiologici. È importante riconoscerne i segnali per tempo e intervenire con strategie preventive, che possono andare dalla ristrutturazione delle abitudini quotidiane a un supporto psicologico mirato, senza dimenticare la cura del ritmo sonno-veglia e un uso consapevole di sostanze come l'alcol.

Queste cause sono diverse e spesso intrecciate. Una prima componente Ã di natura psicologica: la sospensione delle attivitÃ quotidiane come lavoro, scuola, sport e impegni organizzativi puÃ² produrre un senso di vuoto e disorientamento. Queste attivitÃ fungono infatti da strutture esterne che regolano anche lâ??equilibrio interno della persona. Quando vengono meno, puÃ² emergere un senso di smarrimento.

Un secondo fattore Ã la riduzione dei contatti sociali, dovuta alle partenze estive e alla chiusura delle attivitÃ . Questo puÃ² portare a isolamento e noia, specie nei piÃ¹ giovani. Dopo un anno lavorativo e scolastico intenso, spesso dâ??estate si tende a restare svegli fino a tardi, ciÃ² puÃ² alterare il ritmo sonno-veglia e peggiorare lâ??umore, in particolare se si scambia il giorno con la notte. Anche il consumo di alcol puÃ² contribuire alla comparsa o al peggioramento di sintomi depressivi. come documentato su *Neuropharmacology* (2025), lâ??alcol ha un effetto depressogeno sul sistema nervoso centrale, rallentando lâ??attivitÃ cerebrale e influenzando negativamente lâ??umore e la luciditÃ mentale.

A Suo avviso, nel periodo estivo la depressione colpisce piÃ¹ chi vive da solo o interessa tutti?

Il *Summer Blues* o malinconia estiva, puÃ² riguardare chiunque. Nella maggior parte dei casi si manifesta come una lieve flessione del tono dellâ??umore, transitoria e destinata a risolversi spontaneamente. Tuttavia, alcune persone risultano piÃ¹ vulnerabili: in particolare chi soffre giÃ di disturbo depressivo maggiore, di depressione stagionale o ha una storia clinica di episodi depressivi. In questi casi, il rischio di sviluppare sintomi depressivi nel periodo estivo aumenta in modo significativo. A confermarlo Ã anche la ricerca pubblicata su *Psychiatry Research* (2024), che ha documentato chiaramente la ricorrenza estiva di episodi depressivi in pazienti predisposti.

Sebbene il *Summer Blues* possa manifestarsi anche in chi Ã ben integrato socialmente, le persone che vivono da sole o che si trovano in condizioni di isolamento forzato sono maggiormente esposte al rischio che la malinconia estiva si trasformi in depressione vera e propria. Ã quindi fondamentale riconoscere questi segnali precocemente e attivare forme di supporto, anche leggere, come contatti sociali regolari, attivitÃ fisica allâ??aria aperta e una buona igiene del sonno.

Ã importante riconoscere inoltre, la distinzione con la solitudine esistenziale cercata, invece, come scelta consapevole di ritagliarsi tempo per sÃ© e che pertanto, non ha implicazioni negative. Mentre, lâ??isolamento imposto da circostanze esterne, come accade agli anziani che restano soli in cittÃ durante lâ??estate o ai bambini separati dai genitori per lunghi periodi, puÃ² rappresentare una condizione di rischio. Una ricerca pubblicata su *British Medical Journal Mental Health*, (2025), ha evidenziato come la solitudine sia uno dei principali predittori di malessere psicologico nelle fasce di popolazione vulnerabili, specialmente se subita. Vivere da soli, non avere contatti sociali regolari o sentirsi isolati puÃ² determinare un senso di vuoto, malinconia e disagio che, se prolungati, possono sfociare in una vera e propria sintomatologia depressiva.

Negli ultimi tempi, Ã sempre piÃ¹ diffusa la depressione tra i giovani, come ci dicono i dati dellâ??OMS e il problema appare in crescita. Quali sono, secondo Lei, i motivi che portano i giovani a vivere questo disagio psicologico?

Negli ultimi anni, la depressione tra adolescenti e giovani adulti Ã aumentata in modo significativo, e i dati dellâ??Organizzazione Mondiale della SanitÃ lo confermano. Secondo lâ??OMS, circa un adolescente su sette nel mondo soffre di un disturbo mentale, con la depressione, una delle principali

cause di malattia e disabilità in questa fascia d'età. La ricerca pubblicata su *World Health Organization Bulletin* (2024), evidenzia come una parte consistente di questi giovani non riceva alcun tipo di trattamento psicologico, contribuendo così a una sofferenza sommersa che può diventare cronica.

I motivi di questo disagio psicologico sono molteplici e complessi. In primo luogo, molti ragazzi e ragazze che presentano sintomi depressivi o ansiosi non si occupano attivamente del proprio benessere psicologico. Spesso manca una consapevolezza del disagio o, se presente, non viene espresso o affidato a figure competenti. In questi casi, soprattutto d'estate, quando cadono le routine scolastiche e sociali, il malessere può emergere con più forza.

È frequente che questi giovani cerchino un sollievo immediato attraverso comportamenti rischiosi, quali consumo eccessivo di alcol, uso di altre sostanze stupefacenti, coinvolgimento in situazioni rischiose. Queste condotte, spesso vissute come trasgressioni, nascondono una depressione sottostante. La ricerca pubblicata su *Frontiers in Psychiatry* (2025), ha mostrato come i comportamenti da "sballo" in adolescenza siano spesso meccanismi compensatori per fare fronte a vuoti affettivi e sofferenze interiori non espresse.

A questo, si aggiunge il fatto che spesso i sintomi depressivi nei giovani non sono riconosciuti, né da loro, né dagli adulti. In molte famiglie manca ancora oggi la capacità di cogliere segnali come irritabilità, ritiro sociale, stanchezza cronica o disturbi del sonno come manifestazioni di disagio psicologico. Riconoscere i segnali del disagio è il primo passo per interrompere la catena che porta dalla sofferenza interiore al comportamento distruttivo.

Stress e depressione possono essere maggiori in particolare modo, nei giovani che hanno affrontato gli esami di maturità o che hanno sostenuto in questo periodo esami universitari?

Sì, certamente. Il periodo immediatamente successivo agli esami, che si tratti della maturità, di esami universitari o tirocini formativi, è spesso carico di aspettative e di una sorta di urgenza emotiva nel voler recuperare il tempo perduto durante l'inverno. Molti giovani dopo un periodo carico di impegni di studio e di lavoro, nel fermo estivo si sentono svuotati e aggrediti da sentimenti di noia, ansia e malinconia. Inoltre, l'alterazione del ritmo sonno-veglia può peggiorare l'umore, per questo è importante gestire la sregolatezza conciliando il divertimento con un sano stile di vita anche d'estate. Talvolta, i mesi trascorsi sui libri sono percepiti non soltanto come un investimento per il proprio futuro, ma come una privazione di piacere, tempo libero e socialità. Questo atteggiamento può favorire Questo fenomeno è stato descritto nella ricerca pubblicata su *Frontiers in Education* (2025), che ha evidenziato come la fine di un ciclo scolastico o accademico possa innescare vissuti di smarrimento e disorientamento nei giovani.

Dopo l'esame di maturità o al termine della laurea triennale, l'incertezza su quale strada intraprendere, anche a causa di un orientamento insufficiente durante il percorso precedente, genera stress e senso di insicurezza. La ricerca pubblicata su *European Journal of Higher Education Studies* (2025), conferma come questa fase decisionale sia vissuta da molti ragazzi con angoscia e fatica, anche per la paura di fare scelte sbagliate.

Dott.ssa Lucattini, in estate possono aumentare anche i disturbi bipolari, che vengono curati con stabilizzatori dell'umore e farmaci depressivi specifici. Può spiegare perché aumentano in particolare in estate? In quali casi, nello specifico, si possono verificare fasi di scompenso e come

bisogna intervenire?

L'estate rappresenta un periodo particolarmente delicato per le persone affette da disturbi bipolari, e lo è per varie ragioni. L'effetto combinato di irraggiamento solare intenso, elevata umidità, temperature elevate e privazione di sonno può alterare profondamente il tono dell'umore e la stabilità psicologica, spesso facilitando sia crisi maniacali sia depressive. Questo quadro è ben descritto nello studio pubblicato su *Middle East Current Psychiatry* (2025), che evidenzia picchi stagionali di mania e depressione nei pazienti bipolari, amplificati dall'ansia legata ai cambiamenti climatici. Il sonno disturbato dal caldo agisce come detonatore, anche una perdita leggera della qualità o della durata del sonno notturno può innescare episodi maniacali o crisi depressive in persone predisposte.

La meteoropatia, ossia la sensibilità alle variazioni climatiche, è particolarmente presente nei pazienti bipolari: uno studio su larga scala ha mostrato che queste persone riportano punteggi significativamente più alti nei questionari dedicati alla sensibilità al clima rispetto ai controlli sani, con correlazioni significative a tentativi di suicidio in anamnesi come mostra la ricerca pubblicata su *Journal of Affective Disorders* (2020).

Quali consigli si sente di dare ai giovani, ma anche agli adulti per affrontare al meglio l'estate e superare lo stress, vincendo in alcuni casi proprio la depressione?

Se si è già sofferto di depressione stagionale, è fondamentale rivolgersi tempestivamente al proprio medico o psicoanalista ai primi segnali. Intervenire precocemente permette che i sintomi non peggiorino;

Per i giovani nel post-esami, è importante mantenere ritmi regolari, divertirsi senza stravolgere il sonno, evitando l'inversione giorno-notte. Il sonno notturno ha una qualità più profonda e rigenerante;

Il sonno è cruciale per la salute mentale: durante la notte si rigenerano corpo e mente, vengono prodotti neurotrasmettitori fondamentali e si sogna, elemento chiave per l'equilibrio psichico;

Per dormire bene in estate è importante riposare in ambienti freschi. Investire in un sistema di raffrescamento è un atto di cura verso il proprio benessere psico-fisico;

Dopo un esame andato male è utile prendersi una pausa, ma senza isolarsi. La vicinanza emotiva di persone care e il sostegno dei genitori sono fondamentali per riprendere con fiducia;

I genitori devono mantenere un dialogo aperto, comprensivo ma fermo, sostenendo i figli senza colpevolizzarli. In caso di difficoltà, è utile rivolgersi insieme a uno psicoanalista;

L'estate è anche tempo di festa, ma è fondamentale evitare le bevande alcoliche e ogni tipo di droghe. Queste sostanze aggravano depressione e portano a comportamenti rischiosi o autodistruttivi;

L'estate è l'occasione ideale per migliorare lo stile di vita: alimentazione equilibrata, attività fisica regolare e abbandono della sedentarietà aiutano corpo e mente a stare meglio;

Affrontare la paura di mostrarsi significa anche accettare che il corpo riflette aspetti profondi di sé. La consapevolezza di questo legame tra interno ed esterno aiuta a vivere l'estate con serenità.

L'agone 2024