

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

PRIMAVERA, CHE ANSIA!

Redazione · Tuesday, April 23rd, 2013



Arriva la primavera, le giornate si allungano e torna la voglia di stare all'aperto, ma arrivano anche i fastidi del cambio stagione: ansia, irrequietezza, stanchezza, insonnia e sbalzi di umore, diminuzione dell'attenzione e della concentrazione, nervosismo, problemi respiratori e sindromi depressive. Per molte persone la primavera porta con sé anche l'ansia: il cambiamento di stagione comporta modifiche climatiche che influenzano mente e corpo e portano al peggioramento o alla comparsa di sintomi psicologici e psicofisici. In questo periodo dell'anno?è spesso osservabile un aumento delle richieste d'intervento psicologico, perchè il cambio di stagione influenza l'andamento di alcuni disturbi preesistenti e agevola la comparsa dell'ansia per motivi di diversa natura. Infatti, l'ansioso, tende?a cercare costantemente un equilibrio che gli consenta di restare il più possibile indisturbato e tranquillo, equilibrio che di solito raggiunge evitando il più possibile le novità, i cambiamenti, gli stimoli che richiedano un riadattamento.

In primavera?il clima diviene instabile e questo mette a dura prova l'equilibrio dell'ansioso che deve?riadattarsi continuamente a condizioni che mutano?e che si trova a fronteggiare?stimoli fisici fastidiosi?che possono innescare in lui reazioni ansiose soprattutto se tende ad essere molto concentrato sul proprio corpo e alle sensazioni che prova. Inoltre dal punto di vista psicobiologico le variazioni di temperatura e luminosità incidono sui livelli di serotonina e melatonina prodotte dall'organismo influenzano sonno e umore, con aumento di insonnia e irritabilità e in certi casi l'insorgere di una vera e propria "depressione primaverile". L'organismo produce inoltre più cortisolo – l'ormone dello stress – per affrontare le giornate, che diventano più lunghe, con il risultato che i soggetti più sensibili agli stimoli climatici ne producono in eccesso e si sentono tesi e stanchi anche per via dell'effetto eccitante di questo ormone.

Nelle ultime settimane anche il brutto tempo ha una forte influenza sul nostro umore, facendoci diventare sempre più metereopatici. Con il termine "meteoropatia" si indica la presenza di un insieme di sintomi negativi, sia di tipo psicologico, che fisiologico, legati alla variazione delle condizioni meteorologiche?(come ad esempio pressione atmosferica, temperatura dell'aria, umidità, quantità di precipitazioni e di sole, intensità del vento)?nell'arco di breve tempo o sulla base dell'alternarsi delle varie stagioni. Una momentanea difficoltà in tal senso può capitare a tutti, ma in certe persone, maggiormente soggette a tali dinamiche, e per questo appunto definite "meteoropatiche" o "meteorosensibili", il cambiamento del tempo può instaurare problemi con maggior frequenza e/o vere e proprie patologie psicofisiche, provocando così scompensi e seri disturbi di vario genere. Infatti possono comparire: mal di testa,?ansia, irrequietezza, eccessiva stanchezza, stress, nervosismo, difficoltà cognitive,?insonnia,?sonno disturbato, tensione,

agitazione psicomotoria, apatia, depressione, sbalzi d'umore. Esiste infatti un diretto e proporzionale legame tra benessere o malessere psicofisico ed i molteplici cambiamenti di clima e temperatura. In Italia si stima che addirittura una persona su 4 accusi tali problemi e disturbi a causa degli sbalzi climatici, e che due/tre individui su 10, subiscano i medesimi sintomi al passaggio da una stagione all'altra. E' importante che chi soffre di un disturbo d'ansia non sottovaluti il fatto che una parte del suo malessere dipende anche da ciò che succede nel suo corpo, oltre che nella sua mente, e che quindi non c'è motivo di spaventarsi o di pensare ad un peggioramento stabile dell'ansia. Questo vale soprattutto per le persone in terapia con psicofarmaci, che possono cercare di non preoccuparsi eccessivamente affrettandosi a rivolgersi al proprio curante per un aggiustamento della posologia.

Chi non è ancora in terapia (psicologica e/o psicofarmacologica) può cogliere l'occasione per affrontare finalmente il problema e per chiedere aiuto ad uno psicologo senza rimandare ulteriormente.

Resto a disposizione per eventuali domande o suggerimenti,

Dott.ssa Federica Camellini

federicacamellini@libero.it

www.psicologolowcost.it

This entry was posted on Tuesday, April 23rd, 2013 at 9:55 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.