

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Perché il caldo rende nervosi? Come gestire ansia e stress con il caldo eccessivo

Redazione · Tuesday, July 25th, 2023

Quando si pensa all'estate immediatamente i nostri pensieri ci proiettano **verso le vacanze, il sole e serate in relax all'aperto**. Ma se il caldo diventa eccessivo, opprimente e afoso allora le sensazioni cambiano e gli effetti sulla nostro stato psicofisico non sono proprio piacevoli aumentando condizioni di stress, insofferenza e nervosismo. Il nostro sistema nervoso "è sensibile all'aumento di temperatura, alle ore di esposizione alla luce e al grado di umidità". Questi tre fattori agiscono negativamente negli individui con un equilibrio fragile dal punto di vista psicologico – relazionale.

### Caldo, ansia e attacchi di panico

Con il caldo l'ansia è più intensa, infatti a causa dell'aumento delle alte temperatura e delle ore di luce, il cervello produce più cortisolo (l'ormone dello stress) a cui consegue un peggioramento dei sintomi. Tra questi i più frequenti sono palpitazioni, vampate di calore, fiato corto, impazienza e tensione psicofisica.

Stesso discorso per gli attacchi di panico che sono delle forme d'ansia "acute, forti: con il caldo possono diventare più frequenti e la persona avverte una minor capacità di gestire i segnali di malessere e inizia ad avvertire in modo più intenso i sintomi classici dell'attacco di panico: paura di svenire, tachicardia, nausea e pensieri catastrofici. Per tale motivo la persona può peggiorare le sue paure come ad esempio quelle legate all'agorafobia (paura degli spazi aperti, luoghi affollati, traffico nelle strade, etc) o anche la paura degli spazi chiusi, come autobus, treno o locali e situazioni che non offrono una via d'uscita.

A livello relazionale poi caldo, stress e ansia creano un mix pericoloso in quanto i livelli di tolleranza diventano minimi e una qualsiasi incomprensione si può trasformare in un conflitto emotivamente acceso dove si perde il controllo e si compromettono i rapporti con il partner, figli, colleghi e amici. Un altro fattore peggiorativo è poi che con il caldo si fa più fatica a dormire e una cattiva qualità del sonno accentua la stanchezza psichica e fisica.

Vediamo **qualche semplice indicazioni per gestire le energie messe a dura prova dal caldo:**

- 1) evitare in questo periodo di affrontare situazioni conflittuali, al lavoro, in famiglia, in coppia, etc..la scarsa pazienza e la difficoltà di gestire il nervosismo porterebbero a conseguenze spiacevoli e magari irreversibili.
- 2) organizzare la giornata tenendo in considerazione la situazione reale, dando spazio alle priorità

---

evitando di aggiungere impegni che aumenterebbero lo stress.

3) fare attenzione alle sensazioni corporee e adeguare gli sforzi in base ad essa. Meglio fare un po' meno di quello che di solito vostro fisico può affrontare.

**Dott. Francesco Fisichella Psicologo Legnano**

**[www.francescofisichella.com](http://www.francescofisichella.com)**

This entry was posted on Tuesday, July 25th, 2023 at 3:40 pm and is filed under [Italia](#), [Psicologia](#), [Rubriche](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.