



LA SINDROME PRIMAVERILE, TRA CORPO E PSICHE

*Le variazioni climatiche causano cambiamenti
nello stato di benessere psico-fisico*

Se si presta un po' di attenzione, si nota che le variazioni climatiche e meteorologiche causano delle variazioni percepibili sul proprio stato di benessere psico-fisico. L'immaginario collettivo vuole che manifestazioni affettive, meglio note come variazioni d'umore, vengano tendenzialmente collocate in periodi particolarmente freddi e visivamente grigi, come quelli dell'inverno e dei suoi eventi più importanti, come per esempio il Natale (in cui le persone soffrono maggiormente di disagi di natura psicologica).

Se la stagione invernale è più rischiosa per lo sviluppo di sintomi dello spettro depressivo - dovuto fondamentalmente alla riduzione delle ore di luce, ma anche allo stress proveniente dalle feste e il rientro a lavoro dopo le vacanze estive - la primavera non è meno rischiosa. La primavera, contrariamente a quanto si potrebbe pensare, per alcune persone può essere un periodo dell'anno che può scatenare ansia, irritabilità e anche variazioni nel proprio stato d'umore. E' un discorso molto articolato che mette in evidenza come le variazioni climatiche rappresentino degli elementi perturbanti di quel sistema psichico ed affettivo che ognuno di noi è.

In tutte queste manifestazioni parliamo di Seasonal Affective Disorder (SAD), che viene chiamata anche depressione stagionale. La variazione climatica e meteorologica stagionale può favorire l'emergere di un disturbo di tipo depressivo, e comunque manifestazioni affettive, talvolta latenti, oppure può esacerbarle. In generale il contatto con l'esterno favorisce ed influenza il nostro stato interno, al quale rispondiamo. Che il sole primaverile sia per forza legato a gioia non è vero se andiamo a considerare le reazioni che tante persone hanno in questo periodo.

La Sindrome Primavera è spesso, ma non solo, legata a manifestazioni più tipiche dei disturbi d'ansia. Questo non significa che chi già soffre di un disturbo depressivo viri necessariamente verso un disturbo d'ansia. Certamente se non viene trattato lo mantiene, ma può risentire della variazione stagionale, come agente perturbante del proprio stato di benessere psico-fisico. Anche le persone che invece hanno iniziato a trattare il loro disturbo depressivo, o d'ansia, nei cambiamenti di stagione devono prestare particolarmente attenzione. Tra le prime manifestazioni ci sono sicuramente le difficoltà legate al sonno.

Ma quante sono le persone che soffrono di sindrome primaverile? Le statistiche dicono che tra aprile e maggio un adulto su 15, ovvero circa 3 milioni di italiani, è colpito da una forma di disturbo affettivo stagionale primaverile: ansia, irritabilità, stanchezza, mal di testa e insonnia.

Nonostante il numero di persone coinvolte, la sindrome è difficilmente diagnosticata in quanto è una delle forme meno conosciute di disturbo affettivo ed è poco diagnosticata soprattutto dai medici di base, che ricevono sicuramente maggiore richiesta di diagnosi e cura da parte delle persone.

Il rischio di non ricevere un trattamento è quello della cronicizzazione del disturbo.

E' proprio in questo periodo che persone che hanno sofferto di sintomi ansiosi ne vedono una riacutizzazione. E' scorretto dire che le variazioni climatiche causano i problemi d'ansia, ma è più corretto dire che queste variazioni sono perturbanti sul piano fisico e sicuramente psichico, e favoriscono il ripresentarsi di questa tipologia di disturbi, soprattutto in soggetti che non li hanno adeguatamente trattati con una psicoterapia.



Nel periodo primaverile molte persone riprendono o iniziano a soffrire di disturbi meglio noti come disturbi psicosomatici, che in genere in questo periodo vedono una riacutizzazione o anche una comparsa ex novo. In questo senso le persone spesso sottovalutano la natura ansiosa di questi disagi, perché si presentano in assenza di quella che viene ritenuta una sintomatologia tipicamente psicologica, come l'agitazione, il nervosismo, o altre forme di ansia libera (preoccupazioni, ecc...).

Tra le manifestazioni più comuni legate all'ansia, che prende una direzione somatica, e non una manifestazione libera come per esempio le preoccupazioni, troviamo tutti quei disturbi a carico dell'apparato digerente (colite, sensazione di nausea,

gastriti, reflusso gastroesofageo). Ancora, le manifestazioni a carico dell'apparato respiratorio, come per esempio la "fame d'aria".

Disagi a carico dell'apparato muscolare, il classico "mal di testa", il nodo alla gola, ma anche tutte quelle manifestazioni tipicamente chiamate **"mal di schiena"**. Ovviamente tutte queste manifestazioni possono essere definite ansia somatica se viene esclusa una diagnosi medica.

Tra le altre manifestazioni tipiche della sindrome primaverile, o che si ripresentano con il cambio di stagione troviamo una categoria

di sintomi pseudo-neurologici: sensazione di svenire, tremori soprattutto in persone che sviluppano anche sintomi di tipo depressivo, o sentire le gambe "molli". Certamente le persone possono storcere il naso e pensare che tutte queste manifestazioni possano essere di pertinenza medica, ma come ho già detto, escluse diagnosi mediche, l'ansia somatica è una delle prime responsabili di queste manifestazioni, che nel periodo primaverile riemergono.

La riacutizzazione o la comparsa di questi sintomi, siano questi appartenenti ad una tipologia di ansia chiamata "libera" e che ha a che fare più con gli aspetti psichici del soggetto, siano questi più prettamente legati ad un'ansia più somatica e quindi più legati all'espressione della propria mente attraverso il corpo, sono favoriti da alcuni aspetti: instabilità climatica, aumento progressivo delle temperature, aumento delle ore di luce e della sua intensità.

I soggetti che tendenzialmente sviluppano sintomi d'ansia hanno una ripercussione sia da un punto di vista psichico, sia fisico. Questo succede anche perché chi soffre d'ansia ha spesso bisogno di mantenere un controllo rispetto all'ambiente circostante, di minimizzare gli imprevisti, di prevedere, e questo viene ostacolato dall'imprevedibilità delle variazioni climatiche, che, come in queste giornate per esempio, possono vedere l'alternarsi di giornate di sole, e serate di pioggia, umidità e aria secca, e questo richiede un maggiore sforzo per quanto concerne la capacità di adattamento.

Chi soffre d'ansia, con l'aumento delle temperature, può avere una percezione di svenire, di avere le gambe molli, o di sviluppare paura di mancamenti, soprattutto se il soggetto tende a fissarsi sulle proprie sensazioni fisiche. La paura di soffocare è legata all'aria calda per esempio: la persona potrebbe pensare di respirare male perché gli sembra che la respirazione non apporti l'ossigeno che gli serve, e, di conseguenza, si spaventa e si concentra ancora di più sulla respirazione alimentando un circolo vizioso all'insegna dell'ansia e della paura di morire o perdere il controllo del proprio corpo.

Con l'aumentare del caldo avviene un naturale incremento di melatonina, serotonina (neurotrasmettitori) e un aumento di cortisolo. Questo avviene in natura perché è necessario per affrontare le giornate più calde. Le persone che soffrono d'ansia scambiano queste variazioni neuro-endocrine, che si manifestano attraverso un'attivazione fisica maggiore ma anche psichica, come aumento di ansia. Questo di fatto aumenta veramente l'ansia e porta il soggetto a strutturare un vero e proprio disturbo. L'aumento di intensità della luce può inoltre causare



direttamente sensazioni sgradevoli come quella di sentirsi storditi, che nella persona che soffre d'ansia diventa rapidamente paura di svenire, di perdere il controllo, di cadere a terra.

Un discorso a parte viene fatto per le persone che soffrono di ansia sociale, perché in questo periodo è più facile incontrare le persone e avere più possibilità di essere coinvolti in attività sociali. Le persone che soffrono di ansia sociale possono ricevere più inviti ad uscire, e in un certo senso ad uscire dalla quella tana rassicurante che in genere per queste persone è l'inverno.

In generale poi, il maltempo, le giornate fredde rappresentano spesso degli aspetti che chi soffre di questa tipologia di ansia, utilizza per declinare inviti. Ma non solo questo ovviamente. Il discorso si basa esclusivamente su quelli che sono gli aspetti legati alle variazioni climatiche e metereologiche, ovviamente la struttura di un disagio legato all'ansia sociale è ben più complesso e non riducibile a questo. Inoltre in questo periodo dell'anno si inizia a scoprire

il corpo. Si inizia con le T-shirt, abiti più leggeri e per tante persone dover mostrare di più il corpo riporta a contatto con le insoddisfazioni per il proprio aspetto e con il confronto con gli altri. Chi tende ad elaborare questa esperienza sviluppando ansia, tendenzialmente sopravvaluta le qualità altrui e sottovaluta le proprie, concentrandosi eccessivamente sui propri difetti, sentendosi incapace di valorizzare i propri pregi e di farsi apprezzare o di prendere delle iniziative (dieta, palestra, ...) quando oggettivamente ne trarrebbe vantaggio.

La Sindrome Primaverile rappresenta in questo senso anche un momento in cui molti aspetti della propria vita possono emergere. Possiamo considerare questo un vantaggio o uno svantaggio ma sicuramente può rappresentare una risorsa preziosa per affrontare questioni irrisolte che ciclicamente si ripresentano con il fiorire dei mandorli.

REKORD b12 plus™:

la carica bi-energetica per ritrovare energia fisica e mentale

La stanchezza psicofisica incide spesso sulla qualità di vita: l'incapacità di concentrarsi sul lavoro o la carenza di energie per compiere anche una semplice azione, sono sintomi generici e poco inquadrabili. Nella maggioranza dei casi si tratta di disturbi che non hanno una valenza patologica, ma sono causati da forti impegni intellettivi e da una elevata dinamicità, richiesti da una vita sempre più stressante e movimentata.

rekord b12 è lo storico farmaco OTC, che dal 1966 si prende cura di chi ricerca energia per combattere stanchezza, stress, affaticamento psicofisico. Oggi, rekord b12 torna sul banco del farmacista come rekord b12 plus™: un INTEGRATORE ALIMENTARE, con una nuova formula potenziata arricchita con Vitamina B12 e L-Carnitina. Un plus di energia per la mente e il corpo.

CONFEZIONE: 10 flaconcini per uso orale da 10 ml.

PREZZO AL PUBBLICO CONSIGLIATO: 13,90 €

MODALITÀ D'USO: la dose raccomandata è di 1-2 flaconcini al giorno

rekord b12 plus™, grazie all'azione sinergia dei suoi componenti specifici e naturali, aiuta a combattere gli stati di spossatezza, aiutando a ritrovare e vitalità ed energia.

La Vitamina B12 contribuisce a ridurre la sensazione di stanchezza e di affaticamento, favorendo il normale funzionamento del sistema nervoso.

La L-Carnitina e gli aminoacidi sono un'importante riserva energetica, utile per trovare una carica in più e combattere la fatica.

Con il suo pratico flaconcino pronto da bere, ricaricare le energie è ancora più facile: basta girare il sigillo di chiusura e la polvere contenuta nel tappo viene rilasciata nel flacone, agitare per mescolare i componenti, quindi svitare il tappo e bere!

Informazione pubblicitaria

