

SALUTE Le giornate si accorciano e la produzione degli ormoni della felicità cala.

L'AUTUNNO È LA STAGIONE DELLO STRESS E DELLA TRISTEZZA:

Regalati momenti in compagnia di amici e famiglia, fai sport, prenditi

Simona Lovati

Roma, novembre

Autunno, stagione di cambiamenti, non sempre felici. Sono in molti, a detta degli esperti, a sviluppare in questo periodo un sentimento di ansia, tristezza e inspiegabile sfiducia. A causarlo è un mix di impegni quotidiani stressanti, unito alle giornate sempre più buie, che si accorciano, togliendo luce e vitalità. «A tutto questo si aggiunge l'inquietudine data dalla difficile situazione mondiale per via della guerra in atto tra Russia e Ucraina e la crisi economica ed energetica che si sta abbattendo sulle famiglie italiane», dice la dottoressa Irene Bozzi, psicoterapeuta a Roma.

Non lasciarti sopraffare

● **IL MOTIVO** Il cambio di stagione con la riduzione di ore di luce, scombussola la nostra produzione ormonale, incidendo così sul nostro stato d'animo. La mente, quindi, tende a concentrarsi sui pensieri più negativi e a lasciarsene sopraffare. «Nei mesi più soleggiati, l'amigdala, la parte del cervello che gestisce le emozioni, fa produrre in maggiore quantità endorfine, serotonina e dopamina, neurotrasmettitori che ti aiutano a sopportare il dolore e che regalano appagamento, allegria e piacere», precisa la specialista. Lo stesso avviene se ci troviamo in relazioni e situazioni di vita che ci rendono appagati. Che fare se ci sentiamo inspiegabilmente tristi?

● **PAROLA D'ORDINE: NON CHIUDERTI** Il primo passo per uscire da questa condizione è non chiudersi a guscio in se stessi, provando a



A PASSEGGIO, PER UN PIENO DI ENDORFINE

Questa coppia passeggia in un parco in una giornata di autunno. Una sana abitudine che regala benefici a livello psicologico. Stare all'aria aperta nelle ore di luce permette di produrre endorfine, gli ormoni del buonumore, specialmente in questa stagione di cambiamento che causa in molti ansia e tristezza. Se, però, questa strana sensazione non passa con piccoli accorgimenti, meglio parlarne col medico.

controllare la propria emotività. Ecco quello che puoi fare.

✓ **Aumenta l'autoconsapevolezza.** Per piacerti di più e piacere agli altri, senza un grande impegno economico, valorizza il tuo aspetto prendendoti cura di te. Basta un po' di trucco o un'acconciatura diversa da quella che porti abitualmente.

✓ **Coltiva i tuoi interessi:** ritagliati del tempo

per leggere un libro che possa farti svagare, fai una passeggiata in compagnia, vai al cinema o a teatro per vedere uno spettacolo divertente, concediti un bagno rilassante.

✓ **Fai una telefonata a un'amica o vai a trovarla:** ricorda, però, di circondarti solo di persone positive.

✓ **Dedicati al giardinaggio** o a un altro passatempo come cucinare, fre-

quenta un corso di lingue (disponibili a poco prezzo anche on line), ballo, pittura o bricolage.

✓ **Più attività fisica:** anche lo sport aiuta a liberare le endorfine e a migliorare l'umore.

✓ **Quando puoi, stai all'aria aperta:** la luce del sole è un toccasana per tenere alto il morale. Approfitta della pausa pranzo per uscire.

Aggiungiamoci la guerra e la crisi dell'energia ed ecco che l'ansia diventa un assillo ➔

SCOPRI COME AFFRONTARLO PER RITROVARE IL BUONUMORE

più cura di te. E non sottovalutare l'importanza di un sonno ristoratore

✓ **Prova le tecniche di rilassamento**, che grazie a esercizi di concentrazione allontanano le tensioni negative.

● IL CICLO DEL SONNO

NO La regolarità del sonno è fondamentale per stare bene e non svegliarti la mattina già irritata e stanca a causa di una nottata turbolenta. Cerca di andare a letto e di alzarti sempre alla stessa ora e di non addormentarti davanti alla Tv guardando dibattiti di attualità dai toni troppo accesi. La sera evita di passare ore sui dispositivi elettronici: la luce blu dello schermo riscalda quella del mattino e blocca la produzione di melatonina, l'ormone del sonno.

● **L'AUTO IN PIÙ** Se non ce la fai da sola, fatti aiutare da uno psicoterapeuta. La prima seduta dovrà essere individuale per provare a capire la causa del tuo disagio. Dopodiché, su parere dell'esperto, si può procedere anche con la terapia di gruppo. «Puoi consultare in Rete le iniziative dell'ordine degli psicologi della tua regione: troverai professionisti a disposizione per consulenze. Diffida, però, da pseudo-esperti che non hanno qualifiche», dice la Bozzi.

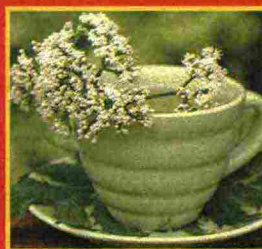
● **ATTENZIONE AI BAMBINI** Cerca di non trasmettere la tua ansia a tutta la famiglia e in particolare ai figli. L'obiettivo è proteggerli e non isolarli quando non hai voglia di uscire o di stare con loro: ricorda che i più piccoli hanno sofferto molto durante gli anni di pandemia da Covid-19. Portali al parco a divertirsi con gli amichetti, aiutali a fare i compiti, leggi loro storie con valori positivi e fate assieme attività e giochi ricreativi, che potranno anche aiutarti a distrarti.

© riproduzione riservata

Così puoi placare l'irrequietezza senza effetti collaterali

L'AUTO NATURALE DALLA FITOTERAPIA

La fitoterapia (l'uso delle piante per trattare o prevenire disturbi) è un aiuto contro l'ansia. «Molte delle piante scelte per gestire il problema agiscono sull'acido gamma-aminobutirrico, un neurotrasmettitore che placa questi stati emotivi», spiega il dottor Enrico Sangiovanni, docente di etnofarmacologia



e fitoterapia per la cute dell'Università degli Studi di Milano-La Statale. Questi rimedi funzionano nei casi meno gravi e danno meno sonnolenza rispetto ai farmaci. La cura deve essere seguita per almeno un paio di settimane e non deve superare il mese. No a dosaggi fai-da-te. Rivolgiti a un medico esperto se stai seguendo altre terapie per evitare interferenze con i farmaci, soprattutto se ansiolitici. Ecco

alcune piante efficaci.

✓ **LA VALERIANA** in capsule (estratto in polvere da 45 a 300 mg) o come radice per preparare una tisana, da prendere in entrambi i casi una volta al giorno.

✓ **L'OLIO ESSENZIALE DI LAVANDA** in gocce, da vaporizzare nell'ambiente con diffusori o da annusare su un

fazzoletto, oppure per bocca diluito in acqua (non superare mai le 2/3 gocce al giorno). Da evitare in gravidanza e allattamento.

✓ **IL LUPPOLO** in capsule una volta al giorno (68 mg di estratto idroalcolico secco derivato dai fiori).

✓ **EFFETTI SECONDARI** In rari casi sono stati rilevati episodi di mal di testa, lievi disturbi gastrointestinali e prurito. Se capita, sospendi la cura. © riproduzione riservata

IN PILLOLE

STUFE VECCHIE E PROBLEMI RESPIRATORI

Attenzione alle stufe a pellet. Se sono troppo vecchie e sono fatte funzionare con materiali non certificati, possono provocare problemi all'apparato respiratorio. È importante anche aerare bene le stanze, per impedire la diffusione di acari e allergeni. È la raccomandazione degli esperti della Società italiana di allergologia asma e immunologia clinica.

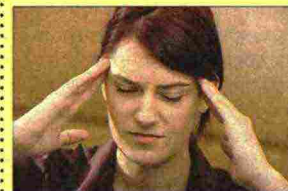


ANZIANI, TROPPI FARMACI FANNO MALE

La "polifarmacia", cioè prendere più di cinque o sei medicine al giorno, è condizione comune in almeno i due terzi degli anziani, che spesso convivono con più patologie croniche. Ora la Società italiana di medicina interna vuole ridurle, sottolineando l'importanza di una migliore gestione delle diverse prescrizioni di farmaci da parte degli specialisti: in associazione tra loro, possono provocare effetti indesiderati.

VITAMINA B1 CONTRO IL MAL DI TESTA

La vitamina B1 nella dieta (presente in cereali, uova, legumi) può aiutare a prevenire la forma più comune di mal di testa, l'emicrania, soprattutto nelle donne. Lo rende noto uno studio che ha esaminato i dati di 13 mila partecipanti al National Health and Nutrition Examination Survey dal 1999 al 2004, prendendo in considerazione vari fattori come età e stile di vita.



NUOVO 87