



ALBATROS

Anno Ventiquattresimo Numero 254 Ottobre 2024

GEORGE
CLOONEY
QUESTIONE DI CHIMICA

JAVIER
BARDEM
AMORE E DINTORNI

MARC
MÁRQUEZ
CAMPIONI DENTRO E FUORI

GEORGIA
MOS
CONTRO OGNI PREGIUDIZIO

ALBA
ROHRWACHER
UN SENSO D'INTIMITÀ

Brad
PITT

SOLO
BELLE
STORIE





Depressione Stagionale

DI MARCO ZORZETTO

Con l'arrivo dei mesi più autunnali e il cambiamento delle ore di luce, molti di noi possono avvertire una sensazione di malinconia o di abbassamento dell'umore. La depressione stagionale, o disturbo affettivo stagionale (SAD), è una condizione che può colpire numerose persone e influire significativamente sulla loro vita quotidiana. Per offrirvi una guida su come comprendere e affrontare questo disturbo, il Dottor Michele Canil, psicologo a Treviso, esplorerà le cause e i sintomi della depressione stagionale, fornendo preziosi consigli e strategie per gestirla efficacemente.

Cos'è la depressione stagionale e come si differenzia dalla depressione clinica?

Ad oggi la depressione stagionale viene chiamata "disturbo affettivo stagionale"; si tratta di un insieme di aspetti depressivi che si manifestano soprattutto nella stagione autunnale, in cui c'è un cambiamento (es. meno luce, clima più freddo) che porta allo stare di più in casa. Nella depressione maggiore, che è quella più debilitante e importante, questi sintomi sono continuativi, mentre in quella stagionale li vediamo soprattutto con l'arrivo dell'autunno, a volte anche in primavera, quando i cambi climatici sembrano creare una sorta di malessere accentuato nella persona.

Quali sono i sintomi più comuni della depressione stagionale?

I sintomi più comuni sono il tono dell'umore deflesso, la scarsa iniziativa, la scarsa o aumentata ricerca del cibo, la poca attività diurna e la mancata voglia di socialità.

In che modo il cambiamento delle stagioni influisce sull'umore e sulla salute mentale?

Sicuramente i cambiamenti climatici,

l'arrivo delle stagioni piovose e con meno ore di luce piuttosto che la temperatura più bassa, inibiscono alcuni aspetti della persona con conseguente ritiro anche sociale.

Esistono fattori biologici che predispongono alcune persone a sviluppare la depressione stagionale?

Sì, si è visto che ad esempio un basso livello biologico di serotonina tende ad accentuare la predisposizione a questo disturbo; poi vi sono aspetti sia genetici che di trasmissione generazionale.

Qual è il ruolo della luce solare nella depressione stagionale, e come può influire sui livelli di serotonina e melatonina?

Il ruolo della luce solare si è visto essere molto importante; nell'esposizione solare è coinvolta infatti la vitamina D (e non solo). Le ore di esposizione hanno un'influenza: il tempo di esposizione alla luce solare va a lavorare sui livelli di melatonina, serotonina e altri neurotrasmettitori ad essa sensibili.

Come viene diagnosticata la depressione stagionale rispetto ad altre forme di disturbi dell'umore?

La depressione stagionale ha una diagnosi a sé: si vede che diventa più acuta nei cambi di stagione e tende a perdurare nei mesi autunnali, contrariamente ad altri mesi.

Quali sono i trattamenti più efficaci per la depressione stagionale? La fototerapia è realmente utile?

Nel disturbo stagionale la fototerapia ha dimostrato qualche efficacia, anche se spesso abbiamo già un peggioramento del quadro sintomatologico all'anticipazione del cambio stagionale. Dobbiamo quindi pensare che vi è un aspetto affettivo importante. I trattamenti che hanno dimostrato una maggiore efficacia sono sicuramente la psicoterapia abbinata a



trattamento farmacologico, quest'ultimo maggiormente adottato nei casi gravi.

È possibile prevenire la depressione stagionale adottando specifici comportamenti o cambiamenti nello stile di vita?

Sicuramente è possibile prevenire in modo adeguato, ad esempio con il supporto psicologico piuttosto che con tecniche specifiche come l'EMDR o tecniche comportamentali o l'inserimento di farmaci che permettono una maggiore risposta dell'umore al cambiamento stagionale.

La depressione stagionale può colpire chiunque o ci sono gruppi di persone più a rischio?

Questo tipo di depressione tende a colpire chi già soffre di disturbi depressivi o di umore deflesso; inoltre, anche chi vive in zone particolarmente difficili (meno esposte alla luce ed esempio o più isolate) è maggiormente esposto.

Come si può distinguere tra un normale calo dell'umore durante i mesi invernali e una vera e propria depressione stagionale?

Le gradazioni possibili sono diverse. I segnali più comuni su cui si fa diagnosi, che deve sempre essere fatta da uno specialista, sono umore deflesso, eccessiva sonnolenza, tendenza a gratificarsi con il cibo (soprattutto carboidrati), difficoltà di concentrazione, scarso desiderio di socialità, spossatezza, mancanza di energia e iniziativa. Chi solamente risente del cambio di stagione può avere invece momenti di maggiore difficoltà nel quotidiano ma non interrompe né modifica le proprie abitudini.

