

"SUMMER BLUES", QUELLA DEPRESSIONE CHE ARRIVA DURANTE I CALDI MESI ESTIVI

Per superare un disturbo più diffuso di quanto si creda, la soluzione è prendersi cura di sé

a cura della **Redazione**
con la collaborazione
della Dott.ssa Carolina Traverso,
psicoterapeuta e psicologa
esperta mindfulness

Summer blues è un'espressione inglese che si riferisce al sentirsi tristi, giù di morale, con poche energie, durante il periodo estivo.

"L'estate non viene vista da tutti come il periodo più bello dell'anno - spiega Carolina Traverso, psicoterapeuta e psicologa, oltre che esperta mindfulness, autrice di libri editi da Hoepli e Sperling & Kupfer - anzi, per alcuni ha le sue pressioni, che se identificate per tempo, possono aiutare a prenderci cura di noi stessi al meglio.

Tutti possiamo provare i summers blues, a seconda del momento di vita che stiamo vivendo e di come lo stiamo affron-

tando".

È necessario però distinguere dai disturbi dell'umore, per i quali è necessario un supporto clinico di tipo psicoterapeutico ed eventualmente farmacologico.

IMPARIAMO AD APPREZZARE LA SOLITUDINE

Ecco i consigli della dottoressa Carolina Traverso per affrontare le sfide della stagione calda:

"Chi è single potrebbe vivere l'arrivo dell'estate con grande entusiasmo: un'oc-

casione per viaggiare, conoscere persone nuove, fare esperienze arricchenti, ricaricarsi, tenersi impegnati e socializzare di più. È anche possibile, però, che questo periodo dell'anno spaventi, per l'**aumentare dei tempi vuoti e del senso di solitudine**.

È importan-



Dott.ssa Carolina Traverso

te cogliere la **dimensione** della solitudine quale momento per riflettere, per trascorrere il tempo libero dedicandosi alle proprie passioni.

Saper stare da soli è il segno di una buona relazione con se stessi, che è la base per avere dei rapporti sani con gli altri. Per allenarsi a farlo, si consiglia ai single di mettersi in agenda degli **appuntamenti in cui prendersi cura di sé**, come farebbero con la persona che amano di più. La mindfulness, per esempio, può essere un valido aiuto per imparare a stare bene con se stessi, perché insegna a sentirsi 'completi' e a non aver bisogno di nessun altro per sentirsi sereni.

DIAMO PRIORITÀ ALLE NOSTRE ESIGENZE

L'estate è anche un momento in cui si trascorre più tempo in famiglia. Lo psicologo statunitense Ram Dass disse: "Se pensi di essere illuminato, prova a trascorrere una settimana con la tua famiglia".

Riaffiorano tristezza e pensieri negativi

I social fomentano l'inadeguatezza



A volte, infatti, è proprio la famiglia a creare malumori, ansie e agitazioni, le aspettative dei genitori anziani o le richieste dei figli o del partner, possono portare ad avere un accumulo di stress e ritrovarsi, a fine vacanza, ancora più stanchi di prima. Conviene, quindi giocare d'anticipo e iniziare a chiedersi con quale atteggiamento ci stiamo avvicinando alle vacanze insieme.

Ci sono delle difficoltà che possiamo già immaginare? Pensiamoci, così da non farci prendere troppo dall'emotività e finire con il dire o fare cose di cui poi potremmo pentirci. Oppure, come vorremmo che fossero le nostre relazioni a conclusione della vacanza e come ci piacerebbe sentirci? È importante dare sempre priorità alle nostre esigenze, più che a quelle della famiglia.

Domande che potrebbero

porsi anche le coppie in difficoltà, alle quali, se la crisi sembra insuperabile ma c'è ancora voglia di provarci, potrebbe essere consigliata una psicoterapia di coppia.

ALCUNI INUTILI PESI EMOTIVI

Per chi condividerà tempo e spazio con gli amici, ricordo di fare attenzione alle aspettative che nutriamo nei confronti di noi stessi e degli altri.

Più ci convinciamo che, per stare bene, gli altri debbano comportarsi secondo i nostri desideri o viceversa, più rischiamo di sovraccaricare gli altri e

noi stessi di pesi emotivi che ci impediscono di vivere le situazioni con leggerezza.

Ricordiamoci che, anche se si è in vacanza con altre persone, prendersi del tempo per se stessi non è un tradimento o un'offesa, ma un momento necessario per ritrovarsi.

Per chi non riuscirà a partire, ma avrà comunque un periodo di vacanza, consiglio una staycation (da stay at home + vacation), ovvero una vacanza comunque, anche senza andare lontano.

Quanti luoghi ci sono vicino a casa che durante l'anno ci piacerebbe visitare, ma non ne abbiamo il tempo?

Possiamo anche considerare attività a basso costo, o

vicino allo zero, come passeggiare, fare trekking, visitare quartieri o paesi limitrofi che non abbiamo mai visto, cucinare una ricetta nuova, leggere finalmente quel libro fermo sul comodino da tempo.

Per quanto è possibile, proviamo a vivere il tempo libero partendo il più possibile dall'ascolto dei nostri bisogni, che sia la vacanza di un'ora o di una settimana. Non dobbiamo sentirci felici o leggeri per forza o divertirci a tutti i costi.

La salute mentale deriva anche dalla capacità di ascoltare e prenderci cura delle emozioni che proviamo, tutte quante, anche quelle che consideriamo negative.

LA PAURA DI ESSERE TAGLIATI FUORI

I social media, seppure densi di contenuti interessanti e arricchenti, specialmente d'estate possono farci sentire inadeguati esasperare la FOMO (Fear of Missing Out) cioè la paura di essere tagliati fuori, cioè quella sensazione per cui tutti, gli amici, i vicini di casa e persino le persone che a stento conosciamo, a differenza nostra, stanno vivendo esperienze pazzesche in posti stupendi. Particolarmente diffusa tra gli adolescenti, la Fomo può però condizionare tut- (segue a pag. 62)



C'è chi non ama le vacanze



Ansie e aspettative minano la coppia

Non sempre è necessario partire per staccare la spina, anche a casa possiamo rilassarci!



**Dedichiamo tempo
ai nostri hobby**

(segue da pag. 61)

ti noi. In questo periodo dell'anno, il cellulare mostra sempre più foto e video di persone che sembrano divertirsi tantissimo.

Attenzione però: ricordiamoci che **si tratta di una rappresentazione della realtà distorta, falsata**, che tende a non mostrare – e in certi casi addirittura a negare - le normali difficoltà, problemi e fatiche che proviamo tutti, in ogni momento dell'anno.

Se alcuni account che seguiamo ci sembrano, a torto o a ragione, particolarmente fastidiosi e ci fanno sentire inadeguati, evitiamo di scrivere insulti a chi li gestisce, ma **usiamo il magico strumento dell'unfollow**. Esiste anche la possibilità di smettere di vedere i contenuti che posta un amico o un conoscente, senza che questa persona lo sappia.

Potrebbe essere anche una scelta temporanea e reversibile, a protezione di eventuali pentimenti". ●

LA PROVA COSTUME: UNO STRESS EVITABILE, MA COMUNE A MOLTI

Lo stress per la cosiddetta "prova costume" è notoriamente diffusissimo ed è legato a una società che valorizza canoni estetici irraggiungibili per il 99,9 per cento della popolazione mondiale. Ricordiamoci che la perfezione non esiste, che è solo un'idea nella nostra testa e che i canoni di bellezza ideali cambiano nel tempo. Per esempio, fare una ricerca online su come l'idea del corpo e del volto perfetto sono cambiati nella storia potrebbe essere, oltre che divertente, illuminante. Specialmente per i più giovani.



A chi si preoccupa troppo della prova costume e, in generale, della propria immagine corporea, il consiglio è di osservare come ci si sente quando si coltivano pensieri svalutanti nei confronti del proprio corpo.

Porsi domande come: "questo pensiero mi fa stare bene? È utile? Come sarebbe se mi rivolgessi a me stesso con un tono più gentile? E se mi prendessi cura del corpo che ho, cercando di valorizzarlo invece che disprezzarlo?", può aiutare a cambiare la prospettiva. Praticare la mindfulness, in particolare la self-compassion, può essere di beneficio per smettere di farci trascinare dai pensieri perfezionisti e critici e iniziare a essere più gentili con noi stessi.

Resta che, ancora una volta, non esistono ricette facili e, se la preoccupazione per la propria immagine diventa un'ossessione che ci porta verso l'isolamento e la tristezza frequenti, è bene chiedere aiuto a uno psicoterapeuta.