

MODA=BEAUTY

MODA

BEAUTY

D

adv





Photo by Christopher Campbell on Unsplash

Aiuto, ho il mal d'estate. Affrontare il "summertime blues"

È il periodo dei progetti, del relax, delle vacanze, del divertimento. Ma non per tutti. Ecco perché è importante normalizzare il "summertime blues". Il parere di Carolina Traverso, psicoterapeuta e insegnante di mindfulness

di Giovanna Gallo

02 SETTEMBRE 2022 ALLE 01:01

🕒 4 MINUTI DI LETTURA

f

🐦

in

✉

🔗

📌

Non soltanto l'avvio della stagione autunnale, con il ritorno alla routine lavorativa e alle giornate più corte e buie, ma anche l'estate può lasciare addosso uno strato di malinconia. Il *blues*, ovvero quella tristezza diffusa di cui spesso non si riesce a individuare la ragione, può colpire anche nella stagione tradizionalmente associata alla leggerezza.

Il divario tra ciò che si prova e quello che gli altri si aspettano da noi (maggiore coinvolgimento nelle attività estive, buon umore, proattività nel proporre nuove cose da fare) può generare spaesamento. Insomma, anche se non si tratta di un vero e proprio disturbo affettivo stagionale (che in inglese si

chiamata *seasonal affective disorder*, o *Sad*), il *summertime blues* non va minimizzato. Ne abbiamo parlato con Carolina Traverso, psicologa, psicoterapeuta ad orientamento cognitivo, insegnante di *mindfulness* e autrice. Il suo ultimo libro si chiama *Semplicemente Single. Riflessioni e pratiche di mindfulness per volersi bene, connettersi con gli altri e avere una vita piena d'amore* (Hoepli).

L'incredibile potere di un abbraccio su salute, autostima e benessere mentale

di Giovanna Gallo
25 Agosto 2022



PUBBLICITÀ

Quella malinconia che non vuole sparire

"L'espressione *having the blues* fa riferimento al sentirsi tristi, giù, con poche energie. Il *blues* ci assale quando ci sentiamo un po' malinconici nostro malgrado. Può accadere, per esempio, **quando ci avviciniamo al periodo del Natale**, momento dell'anno in cui la pressione esterna che spinge a sentirsi felici e a stare bene con gli altri può essere in forte contrasto con i vissuti reali delle persone, generando una sorta di estraniamento", spiega Traverso.

Sia in versione estiva che in quella autunnale o invernale, "le cause del *blues* sono legate a un **cambiamento di abitudini nella sfera lavorativa e delle relazioni** che può lasciare disorientati e a una narrazione collettiva che in questo periodo dell'anno ci vuole felici e leggeri. Se facciamo nostra questa narrazione, senza ascoltare noi stessi, finiamo con il sentirci sbagliati e soli", aggiunge la psicologa.

Sul fatto che il *blues* possa colpire corpo e mente anche in estate, Traverso sostiene che quello sulla bella stagione, intesa come periodo di spensieratezza per tutti, è solo un pregiudizio. "L'estate **non è solo leggerezza, anzi**. Insieme al Natale può diventare uno dei periodi più difficili dell'anno. La bella stagione suscita preoccupazioni relative al corpo: si pensi alla cosiddetta **prova costume** di cui si inizia a parlare già all'inizio di ogni anno, così come, nello stesso periodo, al picco di iscrizioni in palestra. La preoccupazione per come si appare non ha solo a che vedere con il prendersi cura della

propria salute ma anche con il **timore di non sentirsi adeguati in spiaggia**. Per quanto ci piaccia ^{OPEN} pensarci forti e indipendenti, siamo esseri sensibili e bisognosi di approvazione e **non è facile rimanere immuni al bombardamento mediatico** che propone un ideale estetico irraggiungibile per la maggior parte delle persone".

ABBONATI



MENU Q CERCA

la Repubblica

ABBONATI GEDI SMILE



di Silvia Luperini

16 Agosto 2022

Secondo la psicoterapeuta, la percezione di questo malessere può cambiare a seconda dello status sociale, della rete di relazioni, dall'ambiente. Per chi è **single**, ad esempio **"trascorrere obbligatoriamente più tempo da soli può essere fonte di angoscia**, specialmente quando scattano pensieri legati al desiderio di un partner e alla sua mancanza, e ci si domanda se mai arriverà la persona giusta".

Ma non è immune dal provare questa sensazione nemmeno chi trascorrerà le vacanze in compagnia, perché **l'uscita dalla routine è insidiosa** un po' per tutti, ci ha detto l'esperta. "Nelle ultime sedute prima della pausa estiva non è raro che io esplori, insieme ai miei pazienti, le difficoltà che anticipano rispetto alle vacanze, partendo dal principio che il primo passo per stare bene con noi stessi e con gli altri è riconoscere ciò che sentiamo, accogliendolo. In particolare, a chi teme di essere sopraffatto dalle richieste familiari, chiedo cosa pensa di fare per dedicare del tempo anche a sé stesso. Per alcuni, diventa **un'occasione per imparare a far rispettare i propri confini**, e gli accadimenti dell'estate forniscono poi tante riflessioni per quando la psicoterapia ricomincia".

Una vacanza detox dallo "scrolling selvaggio". Quando i social generano frustrazione (soprattutto in estate)



di Giovanna Gallo

02 Luglio 2022

Non aiuta **il continuo confronto con i social media**, in cui si intensificano, secondo Traverso, "contenuti che spingono l'acceleratore sull'idea che dovremmo divertirci e sentirci rilassati anche quando, per le più svariate ragioni, questo non è possibile. C'è chi, per esempio non può partire e chi, pur potendolo fare, sente come una forzatura questo tipo di narrazione collettiva. È importante ricordarci che **i social forniscono una rappresentazione alterata e parziale della realtà** e dei vissuti delle persone, che spesso nasconde gli aspetti più faticosi e difficili dell'esistenza di ognuno di noi".

La differenza tra "summer blues" e disturbi affettivi stagionali

"Il disturbo affettivo stagionale è **una vera e propria sindrome depressiva ad andamento stagionale**, che si risolve al concludersi della stagione in cui si manifesta, per poi ricomparire l'anno successivo, nello stesso periodo. Ha **una forma invernale**, più frequente, e una estiva, più rara. La forma invernale ha come sintomi specifici una grande spossatezza e la tendenza a dormire e a mangiare in eccesso. La **forma estiva** si manifesta con insonnia, perdita di peso, ansia e irritabilità che può sfociare in comportamenti aggressivi. Il Sad **non va sottovalutato** perché può passare da un quadro sintomatologico lieve a forme più gravi, in cui alla tristezza e alla perdita di interesse per le attività quotidiane possono accompagnarsi pensieri suicidari".

LIFE

Vacanze in città: come superare la frustrazione da staycation e godersi le ferie



di Giovanna Gallo

28 Luglio 2022

Quando la "summertime sadness" deve preoccupare

"Se, con l'arrivo dell'estate, iniziamo a notare, quasi ogni giorno e per un periodo di almeno due settimane - non stiamo dunque parlando di episodi sporadici di tristezza - alterazioni evidenti dell'appetito, del sonno, della concentrazione e del nostro modo abituale di relazionarci con gli altri, è il caso di chiedere aiuto a uno specialista". Fondamentale evitare le autodiagnosi su Google, quando si ha la netta percezione che i sintomi stiano peggiorando. "In caso si soffra di Sad è necessario rivolgersi a uno psicologo o a uno psichiatra, che dopo la diagnosi proporranno il trattamento più idoneo. Nel caso del disturbo affettivo stagionale, si è rivelata vincente una combinazione di **psicoterapia cognitivo-comportamentale** associata a farmaci antidepressivi di tipo Ssri e fototerapia".

Accogliere e capire la malinconia

Importante - e non solo in estate - dare valore a ogni singola emozione, senza dare peso alle pressioni esterne. "È una delle strade più efficienti per attraversare il periodo estivo e, in generale, qualsiasi momento dell'anno, salvaguardando la nostra salute mentale", spiega Traverso. "Ogni volta che ci convinciamo che dovremmo sentirci diversamente da come ci sentiamo, sarebbe bene fermarci. Proviamo a osservare con curiosità le nostre emozioni, un po' come se fossero un messaggero. Cosa vogliono dirci? Di cosa abbiamo bisogno? Quale azione potremmo realisticamente intraprendere per volerci bene? Leggere saggi e classici, sia a casa sia fuori, è un modo per arricchire il nostro vocabolario e, dunque, anche la capacità di descrivere le emozioni, fondamentale per la loro buona gestione".

Argomenti

psicologia

life



MORELLATO

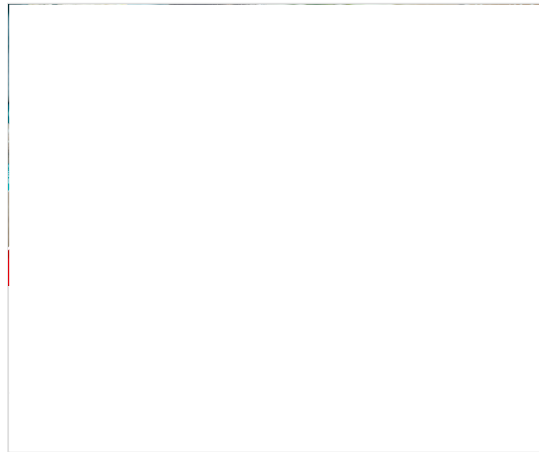
GOLDEN GOOSE

~~49€~~ 44.10€

~~650€~~ 390€

ACQUISTA SU JOY.IT

adv



PORTUGUESE FLANNEL

VOGLIA DI VACANZA?
SUGGERIMENTI DI STILE PER FARE LA VALIGIA

[Leggi anche](#)

Sindrome del papavero alto, quando le donne troppo capaci fanno paura

Vacanze in città: come superare la frustrazione da staycation e godersi le ferie

L'incredibile potere di un abbraccio su salute, autostima e benessere mentale

EVENTI



Al passo con la sostenibilità: il settore calzaturiero è sempre più green

Dal 18 al 20 settembre va in scena a Fiera Milano la 94^a edizione del salone dedicato all'universo delle calzature

CONTENUTO SPONSORIZZATO

adv

Cisternino, il magnate indiano nell'ashram di Babaji dopo la misteriosa profezia che gli ha cambiato la vita

la Repubblica

Vera pelle da 99,99 €

Biker, bomber, chiodo e trench a prezzi speciali per dare la giusta grinta ai tuoi look.

Conbipel

Scopri di più

Quanto vale la tua auto usata? Scoprilò in 10 secondi!

Noicompriamoauto.it

Contenuti Sponsorizzati

Queste incredibili auto durano fino a 250.000 Km. La tua è su questa lista?

Trendscatchers

Acquista Il tuo Ticket ed entra al centro della Cultura Pop!

Fiere del fumetto

Contenuti Sponsorizzati

Le strade del Gusto

Maserati

23 tagli di capelli che vi renderanno più giovani di 10 anni!

Do It Houses

Contenuti Sponsorizzati

Mini Countryman Plug-In Hybrid Northwood Edition.

MINI

Risparmia 100€ su Dyson V15. Solo per un periodo limitato

Dyson

Contenuti Sponsorizzati



[Fai di Repubblica la tua homepage](#) . [Mappa del sito](#) . [Redazione](#) . [Scriveteci](#) . [Per inviare foto e video](#) . [Servizio Clienti](#) . [Pubblicità](#) . [CMP](#)
[Privacy](#) [Cookie Policy](#) [Codice Etico e Best Practices](#)

GEDI News Network S.p.A. - P.Iva 01578251009 - ISSN 2499-0817