

IL DISAGIO PSICOFISIOLOGICO E PSICOPATOLOGICO DURANTE E DOPO LE FERIE ESTIVE

Le ferie estive dovrebbero rappresentare un periodo durante il quale divertirsi, rilassarsi e recuperare le energie investite durante l'inverno nel lavoro, nello studio o in altre attività.

In realtà, prima dell'inizio delle ferie, spesso molte persone incominciano a manifestare diversi disagi e disturbi psicofisici (irritabilità, insonnia, astenia, tachicardia, ansia, depressione, ecc.), i quali possono aumentare durante le ferie e permanere anche dopo la loro conclusione. E' un fenomeno clinico e sociale che molto frequentemente può essere riscontrato da chi opera nel campo della salute, in particolare da medici, psicologi e psicoterapeuti. Come mai si verifica quest'aumento del disagio in concomitanza delle ferie estive e alla loro conclusione?

I motivi che causano questo disagio sono diversi e sono sia di tipo psicofisiologico, sia più specificatamente di tipo psicopatologico e psicosociale.

Per quanto riguarda l'aspetto psicofisiologico, in un bel articolo pubblicato dal Dott. Francesco Bottaccioli, Presidente della Società Italiana di Psico-neuro-endocrinoimmunologia, viene chiaramente spiegato che la liberazione di calore che sale verso l'alto (cioè, verso la parte superiore del corpo), causa i disturbi psicofisici riscontrati in molte persone durante il periodo delle ferie estive. L'ascesa del calore corporeo è indipendente dalla temperatura ambientale; tuttavia, quest'ascesa viene sicuramente incrementata dall'aumento della temperatura esterna, tipica del periodo estivo. L'aumento della temperatura e del tasso d'umidità rendono difficile il normale scambio di calore con l'ambiente circostante, costringendo i sistemi di dispersione di calore interno ad accelerare i ritmi di lavoro. La prima conseguenza di questo sforzo è l'incremento della frequenza cardiaca e della frequenza respiratoria, insieme all'aumento del calibro dei vasi periferici e della sudorazione, allo scopo di rilasciare calore all'esterno e raffreddare il corpo attraverso l'evaporazione. Purtroppo, queste reazioni psicofisiologiche sono seguite da ulteriori reazioni compensatorie, tra le quali l'abbassamento della pressione arteriosa e il conseguente senso di spossatezza. Approfondendo quest'argomento, il Dott. Bottaccioli chiarisce che la reazione d'allarme dell'organismo allo stress termico è accompagnata anche dalla liberazione di citochine infiammatorie da parte dei vasi sanguigni e delle cellule immunitarie. Queste sostanze andrebbero ad interferire con la normale attività d'importanti strutture cerebrali quali l'ipotalamo, l'ipofisi e l'amigdala, coinvolte nell'espressione dell'emozioni di rabbia e paura. L'aumento delle citochine infiammatorie, oltre ad essere causato dall'aumento della temperatura esterna, sembra comunque essere correlato all'irritabilità, all'ansia e alla depressione. Questo significa che se una persona soffre già di uno stato ansioso o depressivo, l'aumento della temperatura esterna potrebbe causare un peggioramento della sua sintomatologia. Questa considerazione sposta l'attenzione dall'aria psicofisiologica a quella psicopatologica; infatti, se è vero che alcune persone soffrono di un disturbo psicopatologico già prima delle ferie, è anche vero che per molte di esse l'esordio della sintomatologia corrisponde con l'approssimarsi del periodo estivo. Si tratta di quelle persone che pur non esprimendo apparentemente alcun particolare sintomo, in effetti covano, magari da parecchio tempo, un disagio che esplode in maniera manifesta a causa dell'insorgenza di quelle variazioni psicofisiche che si verificano in concomitanza dell'aumento della temperatura esterna. Quindi, il calore costituirebbe il fattore scatenante di un disagio preesistente ma non riconosciuto. A questo fattore vanno sicuramente aggiunti sia lo stato d'ansia anticipatoria e di preoccupazione per l'organizzazione delle vacanze, sia le difficoltà che spesso si devono fronteggiare per potersene permettere. Dal punto di vista psicosociale, per molti la vacanza viene considerata un'esigenza inderogabile e non farla costituisce una fonte di notevole stress. Per evitare questo stress, alcune persone sono disposte ad indebitarsi e ad affrontare sacrifici economici non indifferenti. Così, prima d'iniziare il meritato periodo di ferie, molte persone si sentono già particolarmente tese ed

affaticate. Un altro aspetto importante da considerare è la tipica aspettativa che in vacanza bisogna obbligatoriamente divertirsi. Purtroppo, non tutte le ciambelle riescono con il buco, e se la vacanza non evolve proprio come ci s'aspettava, il risultato è un ulteriore aumento di rabbia e di tensione. Di questa categoria fanno parte quei vacanzieri che in due settimane pretendono di provare quante più possibili esperienze piacevoli ed eccitanti, mantenendo sempre una forma smagliante ed invidiabile: sono i cosiddetti *ricercatori di sensazioni* che, pur non restando delusi, spesso ritornano dalle vacanze senza neppure il fiato per reggersi in piedi (però, nonostante i debiti contratti, hanno fatto un sacco di cose, le possono raccontare agli amici e pubblicare le foto su facebook!). C'è poi chi, già molto stanco dal lavoro invernale, dai preparativi per le ferie e provato dal caldo, sceglie una vacanza rilassante, per scoprire dopo qualche giorno che non sa godersi la pace e non sa stare senza fare niente, finendo per annoiarsi ed arrabbiarsi terribilmente. Certo, non è per tutti così, forse qualcuno in vacanza si diventerà e si riposerà, ma non siate troppo sicuri che questa sia la norma. Poi c'è il rientro a casa, la routine familiare, il pensiero del lavoro e le preoccupazioni ad esso correlate. Un aiuto concreto per imparare a recuperare l'equilibrio psicofisiologico alterato dalle "sudate delle vacanze estive" è garantito dall'**apprendimento di tecniche rilassanti e distensive a livello viscerale, muscolare e mentale**. I benefici e gli effetti reali che si ottengono sul tono muscolare e sulle soglie di attivazione del Sistema Nervoso Vegetativo attraverso queste tecniche, oggi sono obiettivamente valutabili durante tutto il percorso di addestramento attraverso l'uso del **Biofeedback Periferico** e l'innovativo programma computerizzato della **Teoria Tricromatica dell'Equilibrio del Sistema Nervoso Vegetativo** (www.ttesystems.eu).

Concludo con un semplice consiglio: credo sia meglio cercare di rendersi la vita quotidiana quanto più gradevole e gratificante possibile piuttosto che aspettare chissà quale miracolo durante le due settimane di ferie estive.