Ansia e stress: arte e musica come anti-depressivi naturali

Data: Invalid Date | Autore: Raffaele Vinciguerra



Lecce 18 luglio 2011 -E’ il sintomo che spinge ben dodici milioni e mezzo in totale di italiani ad essere consumatori abituali di "ansiolitici", cioè propriamente, i farmaci "antiansia". Va poi notato che molti disturbi degli apparati viscerali sono considerati disturbi del "sistema nervoso", cioè disfunzioni degli organi su "base ansiosa". [MORE]

Per combatterla più cultura, più felicità. Secondo infatti la ricerca, pubblicata sul Journal of Epidemiology and Community Health, condotta su oltre 50mila persone e rilanciata dall’INAIL che Giovanni D’Agata, componente del Dipartimento Tematico Nazionale “Tutela del Consumatore” di Italia dei Valori e fondatore dello “Sportello dei Diritti” segnala, ha evidenziato che partecipare ad attività culturali o praticarle influisce positivamente sul benessere psicofisico e fa bene alla salute. Partendo dal presupposto che, sia nell'ambito di particolari politiche di salute pubblica, sia nelle terapie mediche basate sull'incentivo alla fruizione di attività culturali le persone interessate hanno registrato un maggior tasso di longevità lo studio norvegese si è posto, così, l'obiettivo di analizzare quale relazione particolare possa connotare il piacere di arte e cultura con la salute e il senso di soddisfazione verso la vita. O, viceversa, con l'ansia e la depressione: patologie queste ultime che insieme al fenomeno dello stress lavoro correlato sono in costante aumento nella popolazione a livello internazionale, con prevalenza nelle metropoli e nei centri urbani più grandi, dove i ritmi di vita sono più frenetici.

I risultati della ricerca - pur riconoscendo la necessità di ulteriori approfondimenti per stabilire in modo esatto il nesso causa-effetto, indicano che tra coloro che partecipano ad attività culturali vi è maggiore soddisfazione nei confronti della propria vita e del proprio stato di salute e accusano più bassi livelli di ansia e depressione. Inoltre, questa relazione sembrerebbe più forte nelle attività da seguire come "pubblico" per l' appunto, la partecipazione a una mostra d'arte, piuttosto che in quelle creative, in cui si gioca un ruolo attivo, come la danza.

Gli stili di vita e i fattori ambientali essenziali per l'autonomia personale influenzano il benessere psicologico. E di stare bene con la mente si è occupato anche uno studio pubblicato su Psychological Medicine, e condotto dal Centro nazionale di Epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute (Cnesps) dell'Istituto superiore di sanità. I risultati della ricerca hanno mostrato come il benessere psicologico non sia influenzato solo da fattori genetici, ma anche da fattori ambientali e da stili di vita. I ricercatori hanno analizzato 742 coppie di gemelli, di 23-24 anni, esaminando, in particolare, sei dimensioni del benessere psicologico relative ad autonomia, relazioni positive con gli altri, crescita personale, accettazione di sé, scopo nella vita e padronanza ambientale.

In particolare, i fattori ambientali giocano un ruolo preponderante per quanto riguarda l'autonomia e la crescita personale. I risultati hanno anche mostrato che i fattori ambientali che hanno un'influenza sull'autonomia non sono gli stessi che hanno un'influenza sullo scopo nella vita, la crescita personale e l'accettazione di sé

La promozione del benessere e della 'salute mentale positiva' non solo è possibile ma fortemente auspicabile, specie in specifiche popolazioni come gli adolescenti e le puerpere, e nei luoghi di lavoro. L'assenza di benessere psicologico rende gli individui più vulnerabili agli eventi stressanti e alle malattie, mentre la sua presenza aumenta le difese immunitarie e favorisce le capacità di recupero.

giovanni d'agata

(ovazione segnata) a da

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/ansia-e-stress-arte-e-musica-come-anti-depressivi-naturali/15672