Il cambio stagione porta a cambi di umore? Cos'è il disturbo affettivo stagionale

Data: 4 dicembre 2016 | Autore: Redazione



11 APRILE 2016 -Oltre tre milioni di italiani di età compresa tra i 20 e i 40 anni, soprattutto di sesso femminile, soffrono di SAD, acronimo di Disturbo Affettivo Stagionale. Si tratta di una patologia, riconosciuta ufficialmente come tale nei primi anni '80, che al cambio di stagione provoca mal di testa, insonnia, disturbi dell'umore. Il Disturbo Affettivo Stagionale in realtà è più frequente durante la stagione autunno-inverno, ma si registra un numero significativo di pazienti sensibili al passaggio dalla primavera all'estate. In passato questa patologia è stata ingiustamente sottovalutata, mentre è accertato che ignorare tali disturbi può determinare addirittura un aggravamento dello stato di salute mentale del paziente.

Perchè la malattia sia diagnosticata come SAD occorre che i sintomi rientrino in determinati parametri: il paziente deve avvertire il malessere per almeno due anni consecutivi nello stesso periodo dell'anno, inoltre essi devono scomparire nella stagione successiva. Le cause che determinano l'insorgenza di questo disturbo non sono del tutto note, ma sicuramente risiedono in un'alterazione dei ritmi circadiani, scompensati dalla diversa quantità di luce solare percepita dal cervello. Se non si interviene in tempo con la terapia adeguata, il soggetto può incorrere in ulteriori disturbi, molto più gravi.

In questo caso bisogna consultare uno specialista come lo psicologo, lo psicoterapeuta, il neurologo. Naturalmente è importante accertarsi delle competenze e della serietà dello specialista a cui rivolgersi, in questo caso può essere utile collegarsi al sito www.docplanner.itche, solo in Italia, conta oltre 70000 medici con diverse specializzazioni, fra cui psicologi, neurologi, psicoterapeuti, tutti di comprovata esperienza, in grado di aiutare pazienti affetti da SAD. Si può effettuare la

prenotazione direttamente online, basta inserire nell'apposito form la specializzazione richiesta e la città in cui si desidera effettuare la visita. Immediatamente sarà presentata la lista di medici disponibili nella città indicata, il giorno e l'ora in cui è possibile prenotare. Affinchè il paziente sia messo nella migliore condizione per scegliere il proprio medico di fiducia, un profilo accompagna il nome di ciascuno specialista. Può essere utile all'utente leggere le recensioni degli altri pazienti per scegliere il medico più apprezzato. Dopo la conferma della prenotazione sarà inviato un promemoria tramite sms. Praticamente bastano pochi minuti e qualche "click" per sentirsi già in mani sicure!

Tornando alla malattia in questione, elenchiamo i principali sintomi tipici da SAD che sono: depressione, ansia, calo di energia, disperazione, aumento di appetito, voglia esagerata di mangiare carboidrati, letargia e difficoltà di concentrazione.Sebbene l'origine non sia del tutto chiara, è assodato che una delle cause scatenanti sia l'alterazione della luce solare, la cui diminuzione è causa di una minore quantità di serotonina prodotta, sostanza chimica che regola l'umore. Al contempo vi è una alterazione anche del livello di melatonina, un ormone prodotto dalla ghiandola pineale, che regola il sonno. Pertanto la prima terapia consigliata è appunto la fototerapia, conosciuta anche come "Terapia della Luce": il paziente deve rimanere seduto davanti ad una lampada dalla luminosità intensa, che riproduca la luce esterna, per alcune ore al giorno. La terapia si è dimostrata efficace in molti casi e non presenta effetti collaterali. Se non bastano alcuni rimedi "fai da te", come rendere più luminoso possibile l'ambiente in cui si vive, fare lunghe passeggiate anche in condizioni di tempo avverse, dedicarsi all'attività fisica, allora non si deve esitare a rivolgersi ad uno specialista per iniziare una psicoterapia. Lo specialista, nel corso delle sedute, può orientare il paziente verso pensieri positivi, può indurre comportamenti utili a gestire lo stress e a superare la depressione, può prescrivere l'assunzione di farmaci adatti.
[MORE]

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/il-cambio-stagione-porta-a-cambi-di-umore-cose-il-disturbo-affettivo-stagionale/87888