

Estate, svegliarsi riposati per affrontare il lavoro. Intervista allo Psicologo Massimiliano Gaudino

Luigi Cacciatori - 08/08/2018



NAPOLI, 8 AGOSTO 2018 - La bella stagione è spesso sinonimo di spensieratezza, giornate trascorse al mare, serate all'aperto alla ricerca del refrigerio, voglia di condividere tempo ed emozioni piacevoli con le persone che più ci aggradano. Non tutti, ovviamente, possono permettersi tre mesi di relax e vacanze da sogno. Bisogna calarsi nelle vesti dell'uomo medio, il quale lavora anche quando le giornate sono afose e umide, ma non rinuncia a trascorrere il suo tempo libero con gli amici e affetti più cari.

L'indomani, però, la sveglia suonerà lo stesso in quanto il tempo non concede trattamenti di miglior favore a nessuno. Non è possibile, nella maggior parte dei casi, assentarsi dal lavoro soltanto perché la sera prima la si è trascorsa all'insegna dell'agognato connubio **estate-relax**.

Esistono alcune strategie per avere al mattino la giusta dose di energia, affrontare la giornata lavorativa senza 'traumi' e per renderla proficua e produttiva. Ne parliamo con il Dottor [Massimiliano Gaudino](#), **Psicologo Clinico e Psicoterapeuta** ad indirizzo Cognitivo-Comportamentale.

Dottor Gaudino, non sempre l'estate si traduce in un miglioramento del tono dell'umore. Vale per ogni individuo?

“Di certo si può dire che ogni stagione ognuno la vive in base anche al proprio temperamento e alle proprie ‘affinità climatiche. Ci sono sicuramente alcune personalità che in una determinata stagione sono più condizionate dal clima e questo incide a favore/sfavore sull'umore, ma di certo il clima non è l'unico ingrediente per definire il miglioramento o peggioramento di esso”.

Di quante ore di sonno avrebbe bisogno una persona per svegliarsi riposata?

“Ogni dormitore è a sé. Ci sono i brevi dormitori che ad esempio possono dormire anche solo 4-5 ore e svegliarsi energici, a differenza dei lunghi dormitori che hanno bisogno almeno di otto ore e più per sentirsi riposati. Sicuramente è utile cercare di favorire il sonno rispettando l'orologio biologico interno, ad esempio cercando di andare a dormire o svegliarsi sempre alla stessa ora”.

Esistono delle tecniche per migliorare la qualità del sonno?

“Esiste uno stile di vita sano che migliora la qualità del sonno. Sembrano i soliti consigli della ‘nonna’, pur sempre funzionali: cercare di mangiare sano, ridurre lo stress e ciò che causa lo stress. Mi preme sottolineare che occorrerebbe limitare il fumo e i caffè prima di andare a letto, anche se per qualcuno queste cattive abitudini sono dei rituali”.

Durante l'estate, se si vuole avere una vita socialmente intesa, alcuni riducono le ore di sonno. Cosa consiglia per svegliarsi ugualmente rigenerati e carichi per affrontare la giornata lavorativa?

“Magari andare a lavoro più tardi! Scherzo. Ovviamente è una questione di scelte e anche di prerogative. Se l'uscita notturna giova al mio umore, sicuramente mi sveglierò meno riposato ma potrei avere un bel sorriso sul viso, piuttosto che restare a casa e lottare con il caldo e le zanzare. La soluzione ad ogni modo è sicuramente restare qualche minuto a letto prima di alzarsi, farsi qualche coccola e poi una ricca colazione di fibre e vitamine”.

Cosa può accadere se per la maggior parte della bella stagione limitiamo le occasioni per riposare e per recuperare energie psicofisiche?

“Come per ogni parte del nostro organismo, anche il nostro ritmo sonno-veglia entra in un circuito di stress per cui si ha la protratta sensazione di stanchezza, svilimento, mancanza di energie, talvolta apatia e insofferenza. Ho visto persone dissociarsi e crollare dalla deprivazione di sonno e ciò rappresenta, comunque, un pericolo per la salute”.

Si ringrazia il **Dottor Massimiliano Gaudino**

Luigi Cacciatori