

## Depressione invernale



Se il freddo invernale e le giornate più corte vi deprimono, non siete i soli.

Il disturbo affettivo stagionale (SAD) può provocare sintomi simili alla depressione.

Sapere quali sono i sintomi ai quali fare attenzione, e cosa fare per affrontarli, può aiutare voi e i vostri cari.

### È più di una tristezza occasionale

Come altri tipi di depressione, il SAD è diverso dal sentirsi tristi ogni tanto o dall'affrontare periodi difficili a causa di situazioni quali perdita del lavoro, divorzio o decesso di una persona cara. La depressione si manifesta quando vi sentite tristi per più di due settimane e questi sentimenti interferiscono con le vostre attività quotidiane. I sintomi possono includere sentirsi tristi, perdere il piacere di fare cose che un tempo amavate, subire cambiamenti del sonno o dell'appetito e avere difficoltà a pensare o a prendere decisioni. Le persone che soffrono di SAD possono sentirsi come in stato di ibernazione: dormono troppo, mangiano troppo, ingrassano e si allontanano dagli altri.

Accade, in genere, per il 40% dell'anno e si verifica nei mesi con minore quantità di luce solare. Tutti possono soffrire di SAD, ma è più comune tra le donne che tra gli uomini, e in genere inizia intorno ai 18-30 anni.

### Suggerimenti per affrontare il SAD

Anche se i sintomi del SAD in genere scompaiono all'arrivo della primavera, quattro o cinque mesi di tali sintomi possono sembrare troppi da sopportare. La buona notizia è che potete provare alcuni suggerimenti:

- **Prendete quanto più sole possibile.** Anche se gli scienziati non sanno esattamente il motivo per cui si sviluppa il disturbo SAD, lo hanno tracciato sulle alterazioni del ritmo circadiano: L'"orologio" del corpo è diverso quando c'è meno luce solare. Anche se nei luoghi in cui è prevalente il SAD i mesi invernali sono freddi, è importante stare all'aperto il più possibile. Dedicatevi alle escursioni nella natura, passeggiate nel quartiere o provate un nuovo hobby invernale, ad esempio la bicicletta con ruote larghe o le escursioni con ciaspole. Inoltre, allestite la vostra casa o il vostro ufficio in modo da sedervi vicino a una finestra.
- **Provate la terapia della luce.** Sedetevi davanti a una fonte luminosa particolarmente intensa (10.000 lux) per almeno 20 minuti al giorno di sole.

## Suggerimenti per affrontare il SAD (continua)

- **Assumete vitamina D.** Anche se la scienza non ha ancora stabilito nulla riguardo alla vitamina D, si pensa che possa stimolare l'attività della serotonina. Le persone che vivono nei paesi nordici ricevono meno vitamina D dalla luce solare e i soli alimenti potrebbero non fornire al loro corpo ciò di cui ha bisogno. Chiedete al medico informazioni sugli integratori di vitamina D.
- **Fate un po' di esercizio fisico.** L'attività fisica non fa bene solo al corpo, ma anche alla mente. Le ricerche hanno dimostrato che tutti i tipi di esercizi hanno effetti antidepressivi sia immediati sia a lungo termine, e sono perfino più efficaci con l'avanzare dell'età.
- **Parlate con un esperto.** Se accusate sintomi di depressione o ansia, è importante consultare il medico.\* Può aiutarvi a capire se c'è dietro qualche altro problema di salute, ad esempio alcune malattie come il diabete e l'ipertiroidismo possono provocare innescare la depressione. Il medico può, inoltre, consigliarvi terapie e/o farmaci antidepressivi.
- **Chiamate gli amici.** La pandemia del COVID-19 ha reso l'isolamento sociale (che, come è noto, aumenta la depressione) un problema ancora più grande del solito. Cercate dei modi per stare in contatto con gli altri anche se siete socialmente distanti, ad esempio tramite telefono o videochiamate. Evitate solo di parlare dei problemi troppo a lungo. Anche se gli amici possono essere dei grandi ascoltatori, il rimuginare insieme (noto anche come "co-riflessione") sui sentimenti negativi può addirittura far peggiorare la depressione. Assicuratevi di essere di sostegno gli uni per gli altri. Ma trovate degli amici che vi distraggano dai pensieri negativi e vi facciano provare emozioni positive.
- **Pensate positivo.** Prendetevi il tempo di scrivere ciò per cui siete grati. Quindi, ripercorrete quell'elenco di gratitudine quando avete bisogno di uno sprint di buoni pensieri. Inoltre, evitate di criticare voi stessi. Anche se può essere difficile, potete allenarvi a non pensare al passato e a cosa avreste potuto fare di diverso.

È stato un anno difficile per tutti, inoltre le ore di sole ridotte e le temperature più fredde possono avere ripercussioni su molte persone, non solo su quelle che soffrono di SAD. Quest'anno, ricordate che potreste dover compiere uno sforzo perfino maggiore per entrare in contatto con le persone intorno a voi, per uscire e per mantenere le vostre routine. Ma le vostre scelte possono fare una grande differenza. E l'aiuto è sempre a portata di telefono.

\*Se state pensando al suicidio, sappiate che non siete da soli. Per assistenza e risorse, chiamate la Linea nazionale dedicata alla prevenzione del suicidio al numero 1-800-273-8255 oppure scrivete un messaggio al numero 741741 per connettervi con la linea dedicata alla crisi.

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.

© 2020 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF2989888 206792-122020