



## I malati di depressione in inverno aumentano del 2-3%

Mercoledì 4 Dicembre 2013

 [Consiglia](#) <23

■ **“E' una vera patologia”** – spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta – **“Può dare ansia, perdita di energie, tendenza a dormire di più, ritiro sociale, perdita di interessi, aumento dell'appetito, mancanza di speranze, variazioni di peso, difficoltà di concentrazione”**.

La depressione invernale colpisce periodicamente, ogni inizio d'autunno o inverno, il 2-3 per cento della popolazione adulta europea con punte più alte nei paesi scandinavi, e quattro volte di più le donne che non gli uomini. “Quando siamo depressi, – spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta – è come se avessimo vicino a noi una persona molto rabbiosa che ci insulta e ci svaluta di continuo, non dandoci alcun sostegno nella nostra vita ma criticandoci, colpevolizzandoci e facendoci ricordare con estrema chiarezza tutti gli insuccessi e le volte in cui non ci siamo dimostrati all'altezza. La posizione geografica è strettamente correlata con questi sintomi, in quanto minore è il livello di irradiazione solare del luogo in cui si vive, maggiore sarà la probabilità di sviluppare sintomi depressivi.” Quando l'inverno fa il suo esordio spazzando via gli ultimi scampoli di estate, la sera inizia a venire buio presto e i maglioni ricominciano a fare capolino dall'armadio invece di costumi e t-shirt, è esperienza comune quella di provare un velo di malinconia per le vacanze da poco trascorse o per il bel tempo e la maggiore libertà di cui si è goduto nel periodo estivo.

**“Questa malinconia, che tutti abbiamo in qualche modo provato, risulta più grave nelle persone che soffrono di umore depresso.** – continua Giovanni Porta – L'autunno e le prime fasi dell'inverno sono infatti i momenti dell'anno in cui maggiormente si scatenano i sintomi depressivi: depressione, ansia, perdita di energie, tendenza a dormire di più, ritiro sociale, perdita di interessi, aumento dell'appetito, mancanza di speranze, variazioni di peso, difficoltà di concentrazione.

**Un semplice consiglio per prevenire o affrontare la depressione autunnale è, dunque, di stare alla luce approfittare delle ore più calde per stare all'aperto e fare passeggiate, se possibile in compagnia di amici”**.