

# Impronta Unika - 04/12/2013



## malinconia e depressione, in inverno si scatenano i sintomi

Alimentazione e Salute — 04 dicembre 2013



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”.

### Ma che fare se anche così l'umore nero non passa?

Un aiuto può essere dato dalla psicoterapia. L'umore depresso è, infatti, uno dei sintomi più diffusi nella popolazione italiana: si parla di quasi 2 milioni di persone.

La parola “depressione” è composta dal prefisso “de” e dalla parola “pressione”. “In pratica, – spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta – **quando siamo depressi è come se ci mancasse la sufficiente pressione, ovvero la sufficiente**



**energia per fare le cose che vogliamo.** E come mai? Una possibile spiegazione, derivante dalla mia esperienza clinica, è perché **utilizziamo le nostre energie contro di noi** invece che per raggiungere gli obiettivi che ci interessano. **È molto comune che le persone depresse siano profondamente arrabbiate con se stesse.** Si tratta in molti casi di persone che, per storia personale e familiare, hanno imparato a schiacciare la propria aggressività nei rapporti con gli altri, non trovando altre soluzioni – per esprimerla – che rivolgerla contro se stessi, generando sintomi pericolosi come l'auto-svalutazione e la conseguente mancanza di autostima. Il lavoro di psicoterapia consiste, in questo caso, nell'aiutare la persona depressa a trovare qualche altro obiettivo fuori di sé sul quale indirizzare la propria naturale aggressività. Reimparare o, in alcuni casi, imparare per la prima volta ad imporsi nel proprio contesto, a non nascondere ma a condividere le proprie emozioni, rispettandosi ogni volta per il proprio valore. Un circolo virtuoso che può produrre rinnovata autostima e amore per se stessi”.

Giovanni Porta, psicoterapeuta sensibile alla prevenzione e trattamento della depressione, ha deciso di creare un'iniziativa denominata “Inverno psicologico” che consiste nell'offrire, per l'intero periodo invernale, un colloquio gratuito di psicoterapia a chiunque lo desideri, proprio per dare una mano a quelle persone che sentano il bisogno di iniziare un cammino verso la crescita personale e la valorizzazione e lo sviluppo di sé.

### GIOVANNI PORTA

Psicologo psicoterapeuta di orientamento gestaltico, è esperto di poesia e di teatro. Vive e lavora tra Roma e Milano. Da anni realizza laboratori e percorsi in cui l'arte viene utilizzata con finalità terapeutiche. Laureato in Psicologia presso l'Università degli Studi di Padova, si è successivamente specializzato con un master in “Utilizzo di tecniche artistiche nella relazione d'aiuto”, ha una specializzazione in Psicoterapia della Gestalt presso l'I.G.F. di Roma, ed una in “Teatro e Psichiatria”.