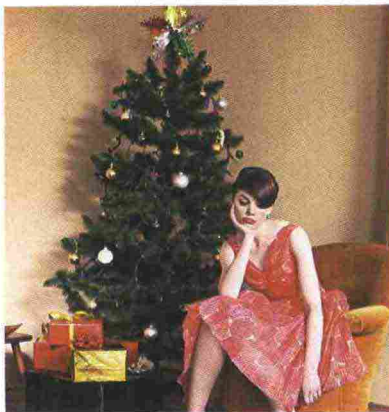


PSICOSALUTE

Se Babbo Natale porta anche lo "stress da festività"

Tutti felici a Natale? Non proprio. Uno studio tedesco conferma che a dicembre si è più spesso preda di emozioni negative. Colpa dello stress da festività, come spiega **Claudio Mencacci** della Società di Psichiatria (*psichiatria.it*): «La serenità forzata, gli incontri imposti, l'overdose di cibo e di contatti sociali. In questo periodo è massima la discrepanza fra ciò che siamo e ciò che dobbiamo fare ed essere. Risultato: si accentuano tensione e irritabilità, mentre l'umore peggiora, soprattutto in chi è già in difficoltà. Non a caso, nelle settimane prenatalizie, cresce il numero dei pazienti depressi che chiedono di curarsi, una scelta tuttora di pochi». Lo ribadisce il progetto *Psychè* della Società di medicina generale (*simg.it*): benché un italiano su dieci soffra di depressione almeno una volta nella vita, anche nei casi più gravi evita lo specialista e non segue alcuna terapia. «C'è ancora una forte vergogna ad ammettere un disturbo dell'umore: dai primi sintomi alla diagnosi passano quasi due anni. A dicembre la richiesta di aiuto è più alta perché il malessere è reso più acuto dalle "richieste" esterne. E, in chi soffre di depressione stagionale, inevitabilmente peggiorano i sintomi».

Elena Meli



Vivere meglio

40
10
250
796

PSICOSALUTE

Il Natale porta con sé un mix di emozioni positive e negative. In chi è già in difficoltà, può scatenare depressione stagionale. Ecco come riconoscerla e affrontarla.

Il Natale è un periodo di alta tensione emotiva. Per chi soffre di depressione stagionale, le festività possono diventare un incubo. I sintomi, come l'isolamento e l'anedonia, si intensificano. È importante riconoscere i segnali precoci e cercare supporto medico e psicologico.