

MALTEMPO SENZA TREGUA: "RISCHIO DEPRESSIONE, PER AQUILANI E' MAGGIORE"

12 Luglio 2013



L'AQUILA - La pioggia battente degli ultimi mesi e l'estate che sembra proprio non voler arrivare non stanno risparmiando L'Aquila: cielo plumbeo, grandine e temperature al di sotto della media attanagliano da oltre due mesi il capoluogo, causando nelle persone in molti casi irritabilità, insonnia, apatia, cefalea e, a volte depressione.

Sono i sintomi tipici della metereopatia, causata da prolungati e insoliti cambi di temperature e fenomeni atmosferici.

Gli aquilani, provati da un terremoto che ha sconvolto le loro esistenze nel 2009, risentono maggiormente degli effetti del maltempo, rispetto al resto degli italiani.

"Per alcuni soggetti più deboli, potrebbe esserci una connessione in termini di trauma pregresso con il terremoto in relazione proprio alla non prevedibilità di quest'ultimo e anche dell'evento meteorologico - spiega lo psicologo-counselor Valeria Ciciotti - Tutto questo può creare instabilità e sensazione di mancanza di controllo da parte dei soggetti. Gli aquilani potrebbero quindi rivivere una situazione di impotenza, la stessa provata di fronte al sisma che può creare disagi di fronte agli eventi metereologici".

Una sorte che fortunatamente non interessa tutti gli aquilani. "Ci sono soggetti più forti che superano in maniera diversa questa patologia, come una casa, se si hanno solide fondamenta non ci sono pericoli. Se le fondamenta non si hanno, si devono costruire lavorando su di sé", prosegue.

La mancanza di sole influisce a livello biologico, tanto da creare depressione. "Basta guardare ai paesi della penisola scandinava, dove questo male è molto diffuso, proprio perché hanno un clima freddo e grigio per la maggior parte dell'anno - prosegue la dottoressa - Il rimedio non va ricercato fuori, ma dentro di noi: bisogna cercare la positività che ognuno custodisce e la consapevolezza di sé, delle proprie risorse e dei propri limiti. Solo così si possono superare i disturbi della metereopatia, non attribuendo all'esterno la causa dei propri mali, siano essi il terremoto o il brutto tempo".

Lavorare su di sé, quindi, in attesa che arrivi il sole, per ritrovare "l'estate che ognuno ha dentro e sviluppare le proprie risorse affinché gli eventi atmosferici creino meno danni possibile. In gergo si chiamano strategie di 'coping' o strategie di resilienza, per adattarsi al mondo esterno e riuscire a superare al meglio i danni causati non solo dal maltempo, ma anche dal terremoto".