

TORNA L'ORA LEGALE, INTERNAUTI A RISCHIO ANSIA E IRRITABILITA'

26 Marzo 2011

ROMA – Torna l'ora legale e con essa torna lo stress.

Sì, perchè gli stili di vita ai quali siamo ormai abituati non sono i più indicati per rinunciare, nel giro di una giornata, a un'ora di sonno.

Ma le cause sono anche altre, come spiega Paola Vinciguerra, psicologa, psicoterapeuta, Presidente dell'Eurodap, associazione europea disturbi da attacchi di panico: "Saranno i giovani, quelli che fanno molto tardi la sera a navigare su Internet, a risentire di più del passaggio all'ora legale".

"Lo spostamento delle lancette dell'orologio un'ora in avanti – afferma – è innaturale. L'essere umano fa fatica ad abituarsi perchè subisce una sollecitazione violenta. Chi avrà maggiori problemi di adattamento saranno i giovani che già dormono di regola molto poco. Soprattutto coloro che navigano su Internet fino a tarda notte. Con l'ora legale perderanno ancora di più il sonno".

Secondo la Vinciguerra "questi ragazzi saranno particolarmente irritabili nei giorni successivi all'ora legale, avranno a che fare con ansia, malumore, mal di testa, tensione muscolare, tutti disturbi dovuti ad un cambiamento del ciclo del sonno".

Il problema, infatti, non è legato ad un cattivo adattamento alla luce, aggiunge, ma "ad un cambiamento improvviso nelle ore del sonno e del risveglio".

Con il ritorno dell'ora legale in agguato c'è anche l'insonnia.

"Ma non prendiamo farmaci – aggiunge Paola Vinciguerra che è anche responsabile dell'Uiap, unità Italiana attacchi di panico, presso la clinica Paideia di Roma – peggiorano la situazione. La prima raccomandazione è quella di non prendere sonniferi o bere alcool per cercare di addormentarci. C'è il rischio di entrare in un vortice di ansia proprio per la paura di non prendere sonno e il disturbo dell'insonnia potrebbe durare più del previsto. Non dobbiamo abituarci all'aiutino esterno per addormentarci e quindi alla ricerca di una soluzione".

"Le persone che non hanno particolari problemi – aggiunge – in una settimana si adattano all'ora legale ma per coloro che presentano problemi psico-fisici il cambiamento di orario può acutizzare i disturbi. Le persone che soffrono già di ansia o di depressione avranno difficoltà di adattamento maggiori".