

Alla luce del sole



Il sole ci spinge a goderci l'aria aperta e a ritrovare l'entusiasmo di stare insieme agli altri ma può farci sentire anche spossati, svogliati e perfino nervosi. Perché? Il benessere o malessere percepito è una complessa sensazione data dalla relazione tra fattori psichici e fisici studiati dalla psicosomatica.

A livello Psico-fisico, il sole migliora il tono dell'umore, regola i ritmi biologici (sonno-veglia, alimentazione..), produce vitamina D per le ossa, stimola la circolazione e l'attività endocrina facendoci sentire pieni di energia, vitalità e forza.

Il sole, però, può generare dermatiti, indebolire il sistema immunitario e associarsi ad ansia ed ipereccitazione; inoltre l'eccessivo caldo ostacola il buon funzionamento cognitivo alterando la concentrazione, l'attenzione, la memoria e l'apprendimento.

Le relazioni tra condizioni meteorologiche, sintomi psicologici (ansia, sbalzi d'umore, insonnia..) e fisiologici (mal di testa, debolezza, difficoltà respiratorie..) sono chiare ai **"metereopatici"**, ma non solo. Fragilità e sofferenze psicologiche possono esporci agli effetti "meteo", subendone l'influsso sul piano emotivo o spingerci a mettere in atto comportamenti pericolosi per la salute dettati da insicurezze ed ansie che potrebbero essere affrontate e superate in breve tempo grazie all'aiuto di un esperto.

Un esempio di comportamento a rischio influenzato dall'effetto psicofisiologico del sole è la **"Tanoressia"** (dipendenza da abbronzatura): difficoltà e insicurezze psicologiche si traducono in un'attenzione particolare al colore della pelle e nel cercare, esponendosi eccessivamente al sole, di migliorare il tono dell'umore e di compensare quelle fragilità psicologiche che procurano disagio.

L'influenza del sole può risultare quindi tanto benefica quanto dannosa a seconda dell'attenzione che rivolgiamo alla nostra psiche ed al nostro corpo in termini di salute e prevenzione.

COSA FARE?

Un semplice e piccolo accorgimento che possiamo mettere in pratica tutti quando il sole e il caldo ci assorbono energia e ci rendono inattivi è ricorrere alla nostra creatività: essa ha il privilegio di stimolare il cervello senza affaticarlo; in un momento di pausa crearsi mentalmente immagini "rinfrescanti" che diano delle sensazioni di refrigerio e sollievo come l'essere all'ombra di un bell'albero in montagna o sentire la brezza marina con l'acqua che accarezza i nostri piedi è un modo molto efficace per auto-aiutarsi!

Dott.ssa Gisella Benza cell: 338.1490089

email:benzagisella@libero.it

Studio Diapason Pavia Associazione per il Ben Essere

Via Case Nuove 33/5 27028 San Martino Siccomario (Pv)

Cell: 334.9147515, email: info@studiodiapasonpavia.it, pagina web: www.studiodiapasonpavia.it