

Depressione autunnale

L'umore soffre per le giornate che si accorciano

a cura di Pro Senectute

Ottobre è ormai in corso, meteorologicamente parlando siamo in autunno, con i classici colori, l'arancione delle onnipresenti zucche, le foglie degli alberi gialle e ocra, ma soprattutto le nebbie mattutine e le giornate che si vanno accorciano a vista d'occhio. E questa realtà è caratterizzata dal rapido calo delle ore di luce e d'insolazione.

Poiché il sole e la luce hanno effetti positivi sulla salute, l'incedere veloce dell'autunno pesa – o può pesare – sul benessere delle persone, soprattutto di quelle più fragili. Il rapporto tra luce e umore è infatti scientificamente provato e spesso gli effetti negativi sono rafforzati dalle contingenze stagionali. Per molta gente l'avvicinarsi della fine dell'anno porta maggiori impegni e attività, mentre per le persone anziane la brutta stagione comporta più solitudine perché con il freddo uscire di casa è disagiata e i contatti si fanno più rari.

Da tempo immemore scienza e vox populi suggeriscono ricette e consigli per prevenire la cosiddetta depressione autunnale mediante la pratica di un «sano stile di vita». Soprattutto per gli anziani la raccomandazione è di riempire la giornata di cose belle, momenti interessanti per impedire all'umore di «scivolare giù». Per esempio: coltivare relazioni con la famiglia, amici o persone di riferimento (se non ogni giorno a tu per tu, almeno per telefono o con messaggi). Perché non «riesumare» l'abitudine di scrivere una lettera? Praticare attività conviviali, culturali, creative, frequentando un corso, un centro diurno o un club; partecipare a pranzi in comune; leggere un bel libro. Svolgere una moderata attività fisica se possibile anche all'aperto; fare delle passeggiate, anche se brevi, ma preferibilmente ogni giorno (l'esposizione al sole è importante per fornire all'organismo la vitamina D che non sa produrre da sé).

L'«Alleanza contro la depressione» è un progetto che vuole informare e sensibilizzare la popolazione del Cantone. Lanciato il 29 gennaio 2019 durerà quattro anni. Già realizzato in altri 11 Cantoni svizzeri, è inserito nella pianificazione sociopsichiatrica ticinese.

Il progetto ha l'obiettivo di ottimizzare la presa a carico delle persone con sintomi depressivi, informare e sensibilizzare la popolazione sulla depressione, attivare e coordinare una rete di professionisti e servizi; si rivolge alla popolazione in genera-



le, alle persone con sintomi depressivi e ai loro famigliari, ai professionisti del settore sanitario.

È realizzato dal Servizio di promozione e valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale, in collaborazione con un gruppo d'accompagnamento composto da professionisti del settore. Mediante una se-

rie di eventi pubblici, il Dipartimento della sanità e della socialità, assieme a L'ideatorio dell'Usi, intende, oltre a offrire alla popolazione informazioni, favorire un dialogo aperto sulla depressione e affrontare pregiudizi e paure e comprendere la fragilità che contraddistingue il «male oscuro». Maggiori informazioni su ti.ch/depressione.

Lettere consigliate

«Come ti senti davvero?. La depressione può colpire chiunque», 2018 Ufficio del medico cantonale -Bellinzona.

«Depressione. Come nasce? Come viene curata? Che rapporto ha con lo stress?» Prof. Martin E. Keck, disponibile su depression.ch.

San Martino
Giosué Carducci

La nebbia agli irti colli
piovigginando sale,
e sotto il maestrale
urla e biancheggia il mar;
ma per le vie del borgo
dal ribollir de' tini
va l'aspro odor dei vini
l'anime a rallegrar.

Gira sù ceppi accesi
lo spiedo scoppiettando:
sta il cacciator fischando
su l'uscio a rimirar
tra le rossastre nubi
stormi d'uccelli neri,
com' esuli pensieri,
nel vespero migrar.