

I segreti del buonumore

Vi sentite stanchi, irritabili e di cattivo umore? Certo la cosiddetta "sindrome di primavera" può avere il suo peso e accentuare questo malessere, ma le vere motivazioni vanno cercate nel profondo e il primo passo per liberarsene è recuperare la propria autostima

a cura del dottor Manuel Mauri e del dottor Mauro Barachetti, psicologi-psicoterapeuti, direttori del Centro Europeo di Psicoterapia Ipnotica Strategica



L'umore è uno stato d'animo che assegna qualità positive o negative ai nostri vissuti personali e alle nostre esperienze. Il cattivo umore è il risultato di un disequilibrio interno. Quando ciò accade, gli stati d'animo positivi lasciano il posto a rabbia, tristezza e noia. Inoltre, incominciamo a vedere tutto nero intorno a noi e ciò che prima ci sembrava chiaro diventa confuso.

UN PROBLEMA DIFFUSO

Negli ultimi anni diversi studi si sono occupati dell'umore e di che cosa possa influenzarlo. Si è osservato che nei periodi stagionali intermedi, come ad esempio nel passaggio tra inverno e primavera, si nota un aumento di sintomi come tristezza, ansia, attacchi di panico, timore e insonnia, riconducibili a un fenomeno conosciuto come Disturbo Affettivo Stagionale (DAS). Alcune ricerche indicano che questo disturbo interessa circa il 25% della popolazione che proprio nei cambi di stagione va incontro a cambiamenti nell'umo-

re, nel ritmo del sonno, variazioni di peso e anche ricadute sull'attività lavorativa. Per le persone che soffrono a causa del DAS il cambio di stagione può essere sufficiente a far affiorare una serie di problematiche come il malumore persistente, sonnolenza diurna, irritabilità ed aumento dell'appetito con relativo aumento di peso. In generale la persona che soffre di DAS vive una condizione di maggiore affaticabilità che si traduce in un senso soggettivo di aumentata fatica psichica di fronte alle abi-

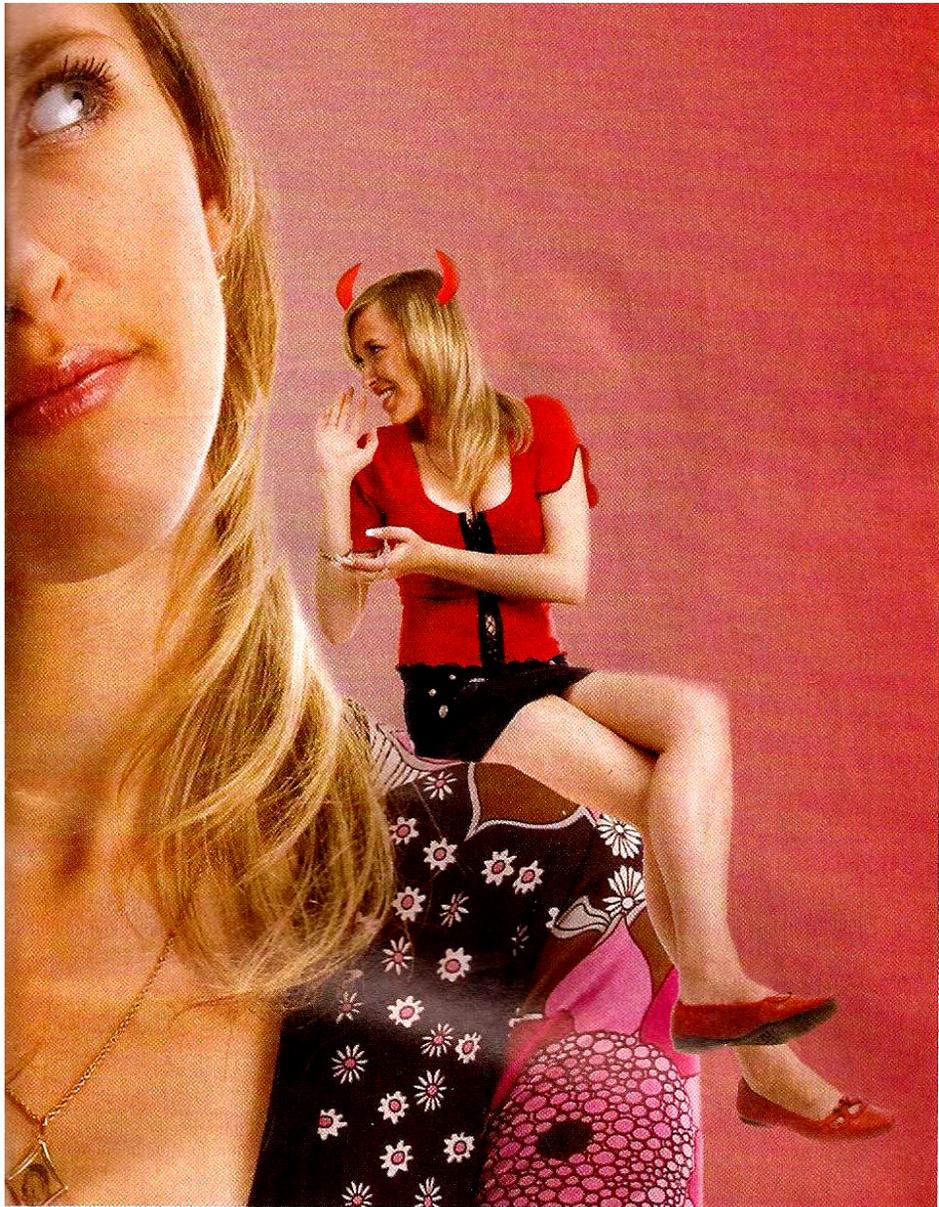
tuali scadenze della quotidianità. Chi vive una condizione di bassa autostima, poi, è molto più esposto a problematiche di tipo stagionale come il DAS. Queste persone infatti tendono a svalutare se stessi e a focalizzarsi solo sui propri difetti. Con l'arrivo della primavera aumentano inoltre le possibilità di interazione sociale. Chi ha bassa autostima vive questo cambiamento caricandosi di tensione e timori. Evitare gli altri e il conseguente isolamento può avere un forte impatto negativo sull'umore.

“

Con l'arrivo della primavera aumentano le possibilità di interazione sociale. Chi ha bassa autostima vive questo cambiamento caricandosi di tensione e timori.

Evitare gli altri e il conseguente isolamento può avere un forte impatto negativo sull'umore

”



Un aiuto dalla natura

a cura della dott.ssa Lilia Garnero,
R&D Manager Equilibra

Nei momenti di cambio stagionale può essere d'aiuto talvolta integrare l'alimentazione con sostanze naturali che nei secoli si sono dimostrate in grado di agevolare l'adattamento alle nuove condizioni vitali. Le piante più conosciute come "adattogene" sono le appartenenti al gruppo dei ginseng (comunemente identificati come coreano, siberiano e americano), spesso impiegate in mix bilanciati, per sfruttarne al massimo le potenzialità. Anche il *Panax ginseng* con altri estratti dalle riconosciute proprietà tonico-stimolanti, come i semi di guaranà amazzonica o le noci di Cola, possono essere un valido sostegno per affrontare il passaggio dalla dall'inverno alla primavera. Inoltre le molecole contenute in queste piante sono coinvolte metabolicamente nell'attivazione della lipolisi e possono contribuire ai processi di demolizione dei grassi accumulati. Infine una molecola importante coinvolta nei processi di regolazione del ritmo circadiano è la melatonina: le sue variazioni nei momenti di cambio stagionale possono a volte scatenare periodi transitori di sonno disturbato. La sua produzione, massima nell'infanzia e nell'età giovanile, diminuisce con l'avanzare degli anni, fino a scomparire quasi del tutto in età avanzata, determinando quindi una minore reattività positiva agli stress stagionali. La sua assunzione, in momenti definiti del giorno, in piccole dosi non superiori a 5mg/die, può aiutare qualora sussistano disequilibri.

7 CONSIGLI CONTRO IL CATTIVO UMORE

- Mostra sempre una reale e genuina gratitudine quando qualcuno ti fa un regalo o un complimento. Non svalutare i complimenti, le espressioni di affetto e gli onori che gli altri ti porgono. L'abilità di accettare e ricevere è un segno universale di una persona che ha una solida autostima.
- Metti a tacere la voce interna che ti critica. Tutti noi abbiamo una voce interna che commenta quello che facciamo. Come fare a controllarla? Immagina un regolatore di volume. Ok, ora abbassalo.
- Non vantarti. Il riconoscere le proprie qualità è una cosa, il farne vanto è tutt'altro. Dove sta la differenza? Se il tuo Ego ha bisogno di sentirsi grande sopprimendo gli altri, allora non ti è chiaro che la paura del confronto con gli altri non la si scaccia annullando chi ti sta di fronte!
- Quando fai qualcosa per la prima volta, immagina di averla già fatta. Hai mai notato che quando fai qualcosa che ti è familiare ti senti più sicuro? Per non lasciare che l'incertezza ti blocchi, prima di fare qualcosa la prima volta devi provare e riprovare a farlo con l'immaginazione (questa tecnica sta alla base del mental training). La tua mente non fa distinzione tra le cose vividamente immaginate e la realtà (se noti spesso abbiamo paura di cose che non ci stanno capitando realmente, ma che stiamo semplicemente immaginando...).
- Accogli gli altri con un sorriso e guardali dritto negli occhi. Dona rispetto e amore, riceverai rispetto e amore.
- Trova qualcuno che è già sicuro di sé. Se vuoi diventare più sicuro di te sul lavoro, nelle relazioni, in famiglia... trova qualcuno che lo è già e studialo. Osserva cosa fa e come lo fa. Cerca di imitare i suoi comportamenti e atteggiamenti.

- Comportati come se già possedessi i comportamenti e le abitudini che tu desideri. Prendi un foglio di carta e rispondi a queste domande. Se tu fossi sicuro in te come ti sentiresti? Che cosa penseresti? Ricorda che con la pratica i tuoi comportamenti diventano abitudini (questo vale sia per le cattive che per le buone abitudini).

www.ipnosistrategica.it