



## KATIA MARILUNGO

Presidente dell'Ordine degli Psicologi

# «Scatta la sindrome da cambio di stagione»

**K**atia Marilungo, presidente dell'Ordine degli Psicologi delle Marche, questa estate infinita che effetti ha sull'umore?

«Premetto che non vi sono studi in merito, se non evidenze cliniche. In ogni caso per una buona parte della popolazione il prolungamento della bella stagione porta un gran sollievo. Ma ci sono anche soggetti che si trovano a soffrire per più



tempo della sindrome da cambio di stagione».

**Ovvero?**

«Per alcuni si tratta di un momento critico, con variazioni nel tono dell'umore. Purtroppo il fatto che questo cambio stagione non stia mai avvenendo fa sì che questa fase transitoria si stia prolungando molto».

**Quali sono i sintomi di questo disturbo?**

«Sbalzi d'umore e un'inflessione verso

«I SINTOMI? SBALZI D'UMORE, ANSIA E DISTURBI DEL SONNO»

il tono depressivo, ansia, disturbi del sonno, irritabilità, stanchezza e astenia».

**È consigliabile un trattamento apposito?**

«Solitamente queste sintomatologie rientrano con il cambio definitivo della stagione. Molti pazienti spesso ricorrono agli integratori. Chiaro che se dietro a tutto questo c'è una patologia più grave il problema non scompare da solo».

**C'è stato un aumento di casi di sindrome da cambio di stagione?**

«Direi di no, solo un prolungamento dei sintomi da parte di chi ne soffriva già. In genere si tratta di persone con una sensibilità più spiccata. Nulla di problematico. Per intenderci: non c'è bisogno di ricorrere ai medicinali».

a. macc.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

