
Caldo: Gulino (Psicologi Toscana), "no alla 'battaglia' tra corpo e mente, rallentare i ritmi"

“Le ondate di calore come quella che stiamo vivendo hanno anche conseguenze psicologiche sulle persone. Non dobbiamo avere paura di dirlo e soprattutto di provare a porre rimedio”. Così Maria Antonietta Gulino, presidente dell'Ordine degli psicologi della Toscana, racconta l'altro lato dell'emergenza caldo. “L'aumento delle temperature - dice Gulino - produce un aumento di tensioni e irritabilità. Oltre agli opportuni consigli dei medici come ad esempio bere acqua e non uscire nelle ore più calde, il suggerimento che vogliamo dare come psicologi è rallentare i ritmi: se noi non lo facciamo e opponiamo resistenza è come se andassimo controcorrente rispetto a quello che il clima e il nostro corpo ci suggeriscono. Bisogna avere più momenti di pausa e riposo, in particolare per le persone fragili a livello psicologico questo è un momento molto delicato”. Il Consiglio nazionale dell'Ordine degli psicologi ha pubblicato uno studio della rivista “The Conversation”: all'interno si sottolinea che l'aumento di solo 1-2 gradi di temperatura porterebbe a un aumento del 3-5% delle aggressioni. Le temperature di questi giorni, con punte anche di 40 gradi, possono quindi far crescere i rischi. “Con le alte temperature - continua la presidente dell'Ordine degli psicologi della Toscana - possiamo perdere più facilmente la pazienza, diventare più intolleranti alle nostre routine quotidiane e ci possono essere conseguenze dal punto di vista del benessere psicologico. E' necessario allora fare molta attenzione. Può crescere l'ansia, possono crescere disturbi pregressi. La riduzione o perdita di tolleranza può sfociare in rabbia e atteggiamenti aggressivi. Per tutti questi motivi è bene non ingaggiare una 'battaglia' tra corpo e mente, concedersi pause durante la giornata e recuperare energie nei fine settimana”.

Giovanna Pasqualin Traversa