

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

“Il caldo dà alla testa”: tre indicazioni per gestire le energie

Redazione · Friday, July 15th, 2022

L'estate è considerata la **“bella stagione” per antonomasia: meteo stabile, caldo, sole, vacanze e serate in relax all'aperto**. Ma il caldo quando diventa eccessivo e afoso produce sulla nostra psiche effetti non proprio piacevoli tali da peggiorare condizioni di stress, ansia e nervosismo.

C'è un detto molto diffuso che dice: **“il caldo gli ha dato alla testa”**. Lo si dice per giustificare reazioni eccessive, magari lo si dice in tono divertente o ironico, ma in realtà contiene un fondo di verità. Lo ribadisce anche la scienza. **Il caldo eccessivo influenza il nostro umore e stato d'animo**. Brent Solvason, psichiatra all'Università di Stanford, afferma che esiste chiaramente una sensazione di disagio legata al carattere opprimente del caldo estivo: quando le persone hanno caldo sono più irritabili e più inclini ad arrabbiarsi, più frustrate e impulsive. Questo può portare a discussioni che possono sfociare in veri e propri litigi o, peggio, in episodi violenti”. È la temperatura del cervello che entra in gioco in questo tipo di reazioni: **quando fa molto caldo il nostro corpo deve spendere una grande quantità di energia (il glucosio) per mantenere la temperatura interna costante**. Questo affatica il nostro cervello (mancanza di ossigeno) e ciò influisce negativamente sulle nostre funzioni cognitive: faticiamo a stare calmi, a mantenere la concentrazione, i riflessi sono più lenti e in definitiva aumenta il nostro grado di insofferenza. Aggiungiamo poi che con il caldo si fa più fatica a dormire e una cattiva qualità del sonno accentua la stanchezza psichica e fisica.

Vediamo **3 indicazioni per gestire le energie messe a dura prova dal caldo**:

- 1) evitare in questo periodo di affrontare situazioni conflittuali, al lavoro, in famiglia, in coppia, etc..la scarsa pazienza e la difficoltà di gestire il nervosismo porterebbero a conseguenze spiacevoli e magari irreversibili.
- 2) organizzare la giornata tenendo in considerazione la situazione reale, dando spazio alle priorità evitando di aggiungere impegni che aumenterebbero lo stress.
- 3) fare attenzione alle sensazioni corporee e adeguare gli sforzi in base ad essa. Meglio fare un po' meno di quello che di solito vostro fisico può affrontare.

Dott. Francesco Fisichella Psicologo Legnano

www.francescofisichella.com

This entry was posted on Friday, July 15th, 2022 at 5:12 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#)
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

