

Estate: quando il sole non basta a farci stare bene

🎵 *“Metti un pò di musica leggera..”*

Abbiamo preso in prestito le parole di Colapesce e Dimartino perché raccontano bene un paradosso del nostro tempo: dietro la leggerezza che spesso mostriamo – soprattutto d'estate – possono nascondersi stanchezza, preoccupazioni e il bisogno di essere ascoltati.

a cura di Daniela Calasso e Federica Mei

L'estate è spesso associata alla spensieratezza, alle vacanze e al tempo libero. Le immagini che scorrono sui social raccontano giornate perfette, sorrisi e tramonti sul mare. Eppure, per molte persone, questa stagione può rappresentare un periodo di particolare fragilità.

Il cambiamento dei ritmi quotidiani, la chiusura delle scuole, la riduzione delle attività lavorative o, al contrario, l'aumento degli impegni possono amplificare emozioni già presenti. La solitudine può farsi sentire di più, le preoccupazioni trovano maggiore spazio e anche i rapporti familiari o di coppia, trascorrendo più tempo insieme, possono attraversare momenti di tensione.

Nel nostro territorio questa realtà assume caratteristiche particolari. La Riviera vive proprio nei mesi estivi, il periodo di maggiore intensità lavorativa. Mentre per molti l'estate coincide con le vacanze, per tante persone che lavorano nel turismo, nella ristorazione, nel commercio e nei servizi significa affrontare giornate molto lunghe, ritmi serrati, responsabilità maggiori e poco tempo da dedicare a sé stessi e alla propria famiglia. A questo si aggiunge la necessità di conciliare esigenze lavorative e vita privata. Una stanchezza che non è solo fisica, ma spesso anche emotiva.

Lo Psicologo di Quartiere nasce con questo obiettivo: offrire uno spazio gratuito, vicino alle persone e facilmente accessibile, dove poter parlare delle proprie difficoltà prima che diventino più pesanti da affrontare. Non è necessario vivere una situazione di grave disagio per rivolgersi al servizio. Anche un momento di confusione, un cambiamento importante, la fatica accumulata durante la stagione lavorativa o il bisogno di un confronto possono essere motivi validi per chiedere un supporto.

Prendersi cura della propria salute psicologica significa investire nel proprio benessere, nelle relazioni e nella qualità della vita. Perché il benessere non va in vacanza. E, soprattutto in un territorio dove l'estate rappresenta il momento di massimo impegno lavorativo, trovare uno spazio di ascolto può fare la differenza.

A tutto questo si affianca un fenomeno sempre più diffuso, conosciuto con l'acronimo FOMO (Fear of Missing Out), ovvero la paura di perdersi qualcosa. Durante l'estate i social network mostrano continuamente immagini di viaggi, aperitivi, concerti e momenti di apparente felicità. È facile avere l'impressione che tutti stiano vivendo esperienze straordinarie mentre noi siamo impegnati a lavorare o ad affrontare le incombenze quotidiane. In realtà vediamo solo una parte della vita degli altri, spesso selezionata e idealizzata. Il confronto continuo può alimentare senso di inadeguatezza, frustrazione e la sensazione di essere gli unici a non riuscire a “godersi l'estate”.

Sentirsi stanchi, ansiosi, irritabili e emotivamente affaticati durante questo periodo non significa essere “fuori posto”. Le emozioni non seguono il calendario e il benessere psicologico merita attenzione in ogni stagione dell'anno.

Proprio per questo è importante ricordare che chiedere aiuto non è un segno di debolezza, ma un modo per prendersi cura di sé. A volte bastano pochi incontri di ascolto per mettere ordine nei propri pensieri, ritrovare nuove risorse e affrontare con maggiore serenità un momento di difficoltà.

