

LE EMOZIONI CAMBIANO

CON L'ETA'

LE EMOZIONI

Le emozioni sono uno stato complesso di sentimenti, che si traducono in cambiamenti fisici e psicologici, che influenzano il pensiero e il comportamento.

Condizionano la vita delle persone e danno un senso all'esistenza.

COME SI MANIFESTANO

Per esprimere le emozioni utilizziamo il volto, i gesti e la voce, con espressioni universali, in quanto non dipendono dalla cultura alla quale apparteniamo.

Sono un importante mezzo di comunicazione, perché vengono condivise con chi ci sta accanto.

DOVE NASCONO

Le emozioni si producono nel nostro cervello grazie al lavoro dei neurotrasmettitori, nella trasmissione delle informazioni tra i neuroni.

Gli psicofarmaci agiscono aumentando o inibendo la presenza di determinate molecole a livello cerebrale.

IMPORTANZA DELLE EMOZIONI

Le emozioni svolgono un ruolo cruciale nella nostra sopravvivenza.

Ci guidano, ci aiutano a identificare i pericoli e ci difendono.

Quando la loro intensità diventa eccessiva, corriamo il pericolo che si trasformino in una minaccia contro di noi.

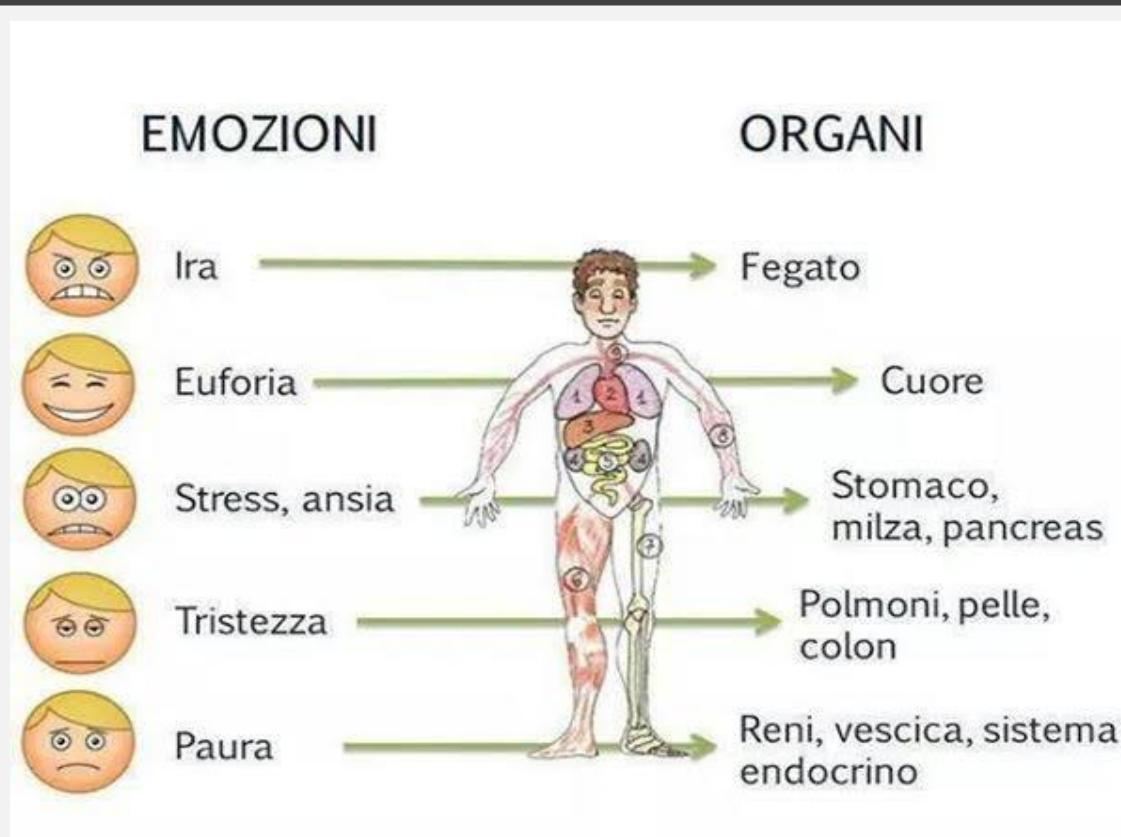
LE CINQUE EMOZIONI PRIMARIE

1. La PAURA
2. La TRISTEZZA
3. La RABBIA
4. Il DISGUSTO
5. La GIOIA



LE EMOZIONI SECONDARIE

1. L'ALLEGRIA
2. Il RAMMARICO
3. La DELUSIONE
4. La VERGOGNA
5. L'ORGOGLIO
6. La GELOSIA
7. La SPERANZA



SALUTE EMOTIVA

Una corretta gestione delle emozioni nella Terza Età è un esercizio di salute e di benessere.

Il vero benessere risiede nel soffermare lo sguardo sul presente, con semplicità ed ottimismo.

La ricerca continua di un viso sorridente, uno sguardo caldo o parole gentili, li aiuta ad autoregolare le emozioni.

In questo modo il cervello riesce a ridurre le emozioni negative e ad assorbire positività.

COME CONTROLLARE LE EMOZIONI

- Godere delle relazioni con parenti e amici.
- Investire in salute.
- Prendersi cura e ricavare piacere dalle proprie risorse (casa, giardino, orto, animali...).



DOVE SENTO LE EMOZIONI

La rabbia « accende « le mani e alcuni punti della sommità del corpo.

La paura e l'ansia si fanno « sentire « sul petto.

La felicità attiva tutto il corpo.

La tristezza e la depressione ci tagliano letteralmente le gambe.

LA MENTE PARLA...

Tramite il corpo vengono espressi dei contenuti della mente, che la nostra coscienza ha rimosso, perché troppo pesanti da sopportare.

Pur di non soffrire mentalmente, si preferisce soffrire a livello corporeo (malattie psico-somatiche).

Le malattie psico-somatiche sono caratterizzate da una risposta corporea ad un malessere psicologico.

L'UMORE CHE CAMBIA

Quando non si ha il controllo delle emozioni, subentrano alterazioni dell'umore.

I fattori che possono causare sbalzi d'umore sono:

1 Stress e traumi: perdita di una persona cara, traumi fisici e/o psicologici.

2 Cambiamenti ormonali: estrogeni e progesterone, ipo/iperattivismo.

3 Abuso di sostanze: alcool, droghe, alcuni farmaci.

4 Fattori ambientali: sonno insufficiente, diete poco salutari, vita sregolata.

LA DEPRESSIONE SENILE

- E' un disturbo dell'umore, molto frequente nella popolazione anziana.
- Tale disturbo colpisce le donne in numero superiore rispetto agli uomini.
- Ne è affetto circa il 35 per cento delle persone anziane.

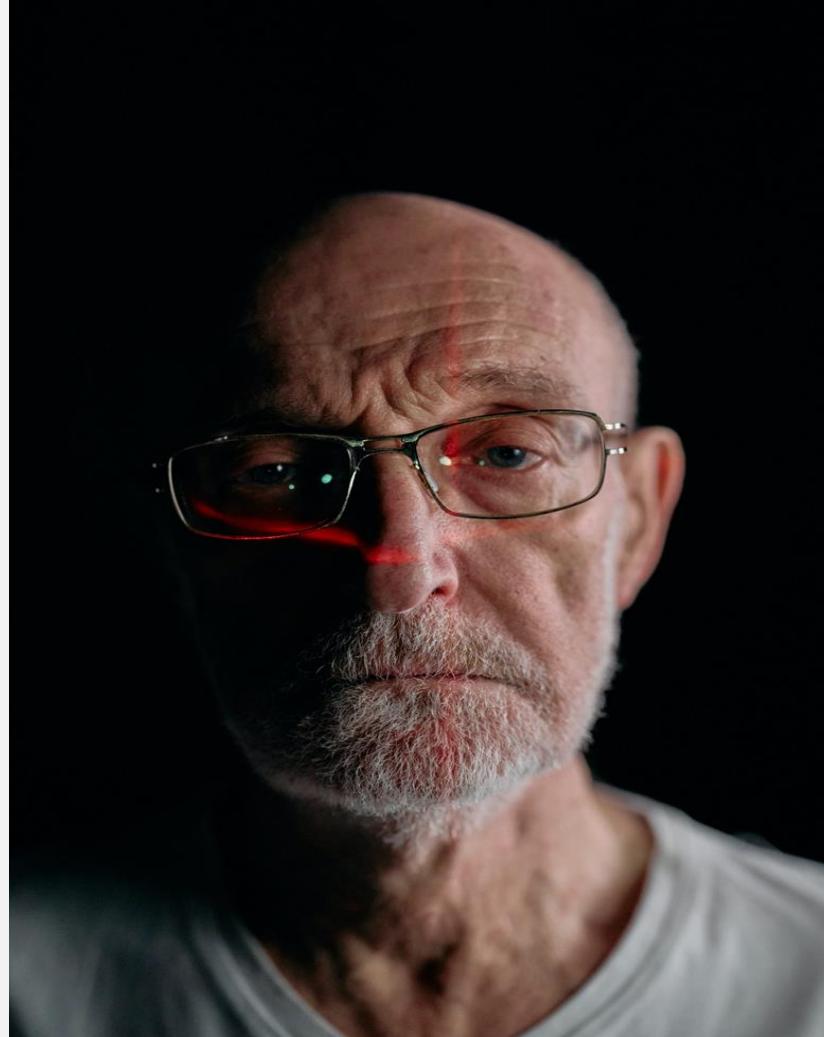
CONSEQUENZE

La persona che soffre di depressione tende a smettere di prendersi cura di sé, sia dal punto di vista della salute fisica, che delle relazioni sociali.

La conseguenza è l'isolamento, che può aumentare il vissuto di solitudine e aggravare la patologia.

QUANDO SI MANIFESTA

La depressione negli anziani
può presentarsi,
per la prima volta,
in età senile
oppure può essere una recidiva
di disturbi dell'umore,
ad insorgenza precoce
e diventare una
depressione ricorrente.



SINTOMI FISICI

- Mal di schiena o mal di gambe
- Faticabilità
- Debolezza
- Riduzione della forza muscolare
- Calo ponderale
- Vertigini
- Palpitazioni
- Tachicardia



SINTOMI FISICI

- Aerofagia
- Diarrea
- Stipsi
- Minzione urgente
- Disfunzione erektille
- Calo della libido
- Respiro frequente
- Bocca secca

SINTOMI PSICHICI

- Rallentamento generale
- Apatia
- Tendenza all'isolamento
- Diminuzione dell'appetito



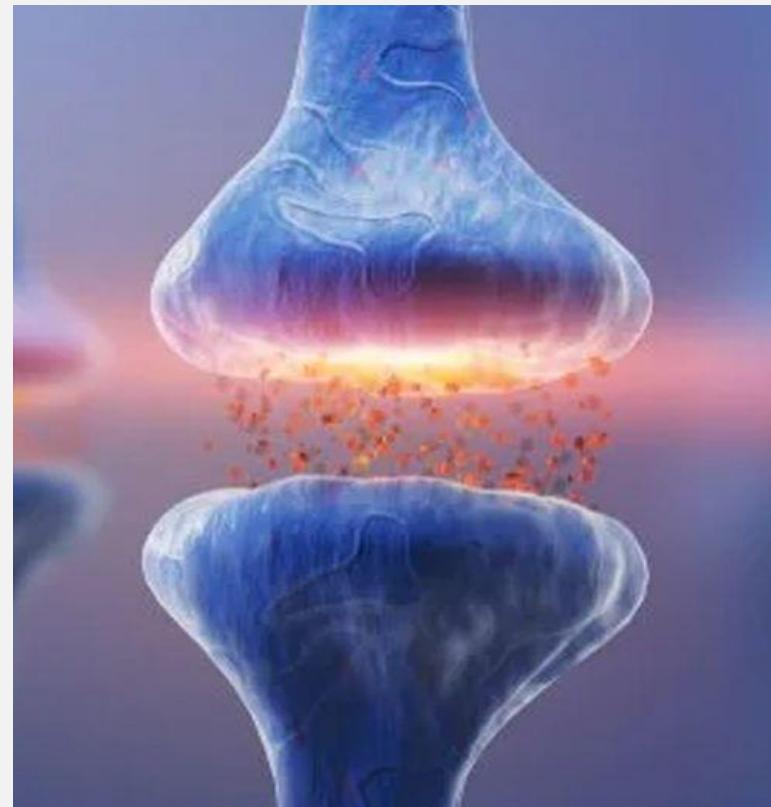
SINTOMI COGNITIVI

- Deficit della memoria
- Disturbi dell'attenzione
- Difficoltà di concentrazione
- Disorientamento
- Confusione
- Atteggiamenti regressivi



CAUSE

La presenza di una storia pregressa di depressione rappresenta un fattore di rischio. Durante l'invecchiamento si osserva una riduzione dei neurotrasmettitori disponibili a livello sinaptico e un aumento degli enzimi, deputati al loro metabolismo.



COME CURARE LA DEPRESSIONE SENILE ?

- **Terapia farmacologica:** ha l'obiettivo di ridurre i sintomi acuti.
- **Psicoterapia cognitivo-comportamentale:** ha l'obiettivo di modificare i pensieri negativi attraverso la loro sostituzione con pensieri/attività positivi.