

## Irritabilità: insospettato killer dell'amore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Tu non parli, tu usi il lanciafiamme!». «Questa non è una moglie, è una gatta furiosa. Non parla, graffia! Quando fa così l'ammazzerei!». «Non parla, lui ringhia!». «Sono sempre più irritabile, io stessa mi rendo conto che esagero, che sono insopportabile, ma non riesco a controllarmi. Anche sul lavoro sta diventando un problema»...

Il termometro dei sentimenti e delle emozioni registra un aumento dell'irritabilità, definibile con due parametri. Primo, un'elevata sensibilità agli stimoli, con riduzione del tempo che intercorre tra un qualsiasi evento, una frase, un tono di voce, e la risposta. Più siamo irritati e irritabili, più questo tempo è breve. Si riduce così la latenza della reazione emotiva: quel tempo necessario per ascoltare e riflettere prima di rispondere automaticamente con il lanciafiamme. Secondo, la sproporzione tra lo stimolo, quello che viene detto o fatto, e la risposta emozionale, verbale e comportamentale.

L'irritabilità acuta, se di breve durata, può essere sopportabile. Se invece diventa una costante del sentire e del comportamento, ha una spaventosa potenza distruttiva, purtroppo sottovalutata, che uccide sia l'equilibrio personale sia le relazioni affettive, di amicizia o di amore, o professionali.

Perché diventiamo sempre più irritabili? E' essenziale capirlo per ridurre le cause che ci portano sull'orlo del baratro esistenziale e per trovare soluzioni costruttive prima che i danni diventino irreversibili. La prima domanda è se siamo irritabili in modo generalizzato, con chiunque, o solo con alcune persone (il/la partner, per esempio). Se l'irritabilità è generalizzata, e non fa parte del carattere, è importante una valutazione medica ben fatta, per diagnosticare e curare le cause, per esempio una disfunzione tiroidea. In parallelo, è imperativo un riesame degli stili di vita. L'irritabilità aumenta per la carenza cronica di sonno. Dormiamo mediamente un'ora e mezza in meno rispetto al necessario: circa un'ora di sonno per due di veglia. Il sonno è il potente custode della salute generale e mentale. La carenza cronica di sonno attiva lo stress biologico, aumentando la vulnerabilità all'ansia, alla depressione, ma anche all'irritabilità. Questo è vero per bambini, adolescenti e adulti di ogni età. Rispettare il sonno, proteggerlo dalle preoccupazioni e dai doveri quotidiani, è un gesto salvavita, letteralmente. L'inattività fisica, e l'eccesso di vita virtuale, di cybervita, esasperano l'iperreattività cerebrale e l'irritabilità che ne consegue. Il movimento fisico quotidiano scarica in modo fisiologico, naturale, le emozioni negative e ricarica energia pulita: altrimenti restiamo preda di quella negatività che ci fa svegliare nervosi e addormentare furiosi. Il tempo per camminare, per muoversi nel modo più semplice e antico, è una necessità esistenziale. Ci rendono (più) irritabili gli spazi di vita limitati, perché ci fanno sentire in gabbia, o in galera: ecco perché muoversi almeno mezz'ora all'aria aperta, anche d'inverno, è un antidoto a quella "sindrome da spazio limitato", sempre più insidiosa e diffusa dato che viviamo in case e uffici sempre più piccoli. Ci spostiamo con mezzi pubblici affollati e in strade che sono diventate delle giungle, dove molti uomini e donne guidano con il coltello tra i denti. Non a caso si parla di giungla urbana. Ci rendono più irritabili le giornate zeppe di impegni, doveri, scadenze, senza un attimo di silenzio e di pausa per una

necessaria decompressione emotiva, e l'eccesso di alcol, caffè o altri eccitanti per reggere il ritmo. Ci rende più irritabili l'adrenalina a mille, il vivere agli ordini del comandante dei tempi di guerra, il sistema simpatico.

Per le donne, poi, c'è un fattore in più: la ciclica fluttuazione di estrogeni e progesterone, che causa la sindrome premestruale, sgradevole in circa il 30% delle donne e pericolosa in quel 4-6% in cui scatena la cosiddetta "sindrome disforica della fase luteale tardiva". Fase in cui irritabilità, impulsività e aggressività diventano fortissimi e pericolosi per sé e per gli altri. L'irritabilità aumenta anche per la perdita di ormoni della menopausa, specialmente in quel 30% di donne che hanno bisogno di estrogeni perché la vita neurovegetativa, di cui il sonno è il regista, possa fluire serena.

Come ridurre l'irritabilità? Imparando a registrarla: ascoltarsi e osservarsi è prezioso per monitorare il personale termometro della calma e dell'irritabilità. Se siamo in rosso, recupero del sonno, movimento fisico, respirazione (più) lenta, stili di vita più sani, pause di silenzio possono riportarci in equilibrio emotivo. Non avendo una vita di scorta, per essere più efficaci e capaci di affrontare problemi d'ogni tipo, è meglio restare calmi. Funziona.