



# **Benessere psicologico: ci si sente meglio al mattino?**

Le variazioni del benessere psicologico giornaliero, settimanali e stagionali, secondo un nuovo studio

## **INDICE:**

1. Introduzione
2. Cosa sappiamo finora
3. Metodologia
4. Risultati
5. Conclusioni
6. Fonte
7. Altre letture su HT

## **1. Introduzione**

**Londra, Regno Unito.** Uno studio condotto dall'University College London, guidato dalle Dr. Feifei Bu e Jessica K. Bone e dalla Prof.ssa Daisy Fancourt, ha analizzato come il benessere e la salute mentale varino nell'arco della giornata.

Attraverso quasi un milione di osservazioni, la ricerca ha evidenziato che il benessere psicologico è generalmente **migliore al mattino e peggiora nelle ore serali**, con picchi di peggioramento intorno alla mezzanotte.

## **2. Cosa sappiamo finora**

**Per quanto riguarda le fluttuazioni diurne**, negli ultimi anni, la ricerca ha evidenziato come il benessere psicologico sia soggetto a variazioni **fisiologiche** legate a neurotrasmettitori come la Dopamina e la Serotonina, ormoni come il cortisolo e marcatori infiammatori.

Il cortisolo, ad esempio, generalmente raggiunge il picco poco dopo il risveglio e diminuisce durante il giorno.



L'umore è influenzato durante la giornata anche dal contesto geografico e da **fattori ambientali** come la luce solare, la temperatura, il rumore e l'inquinamento atmosferico.

Infine le nostre **routine** quotidiane possono incidere e far fluttuare l'umore durante le 24 ore.

**Per quanto riguarda le fluttuazioni a lungo termine**, ci sono evidenze di cambiamenti settimanali e stagionali dell'umore.

Ad esempio, **nei fine settimana**, le persone in genere riportano un umore più positivo.

Esistono anche pattern **stagionali** per quanto riguarda rabbia, ansia, tristezza e stanchezza, con l'ansia che raggiunge il picco in primavera e autunno e la tristezza in inverno.

In generale è stato più volte evidenziato dalle ricerche che ci si sente peggio in inverno e meglio in estate.

Anche il comportamento online rispecchia questo fenomeno, con un numero maggiore di ricerche su Google relative alla salute mentale in inverno e un numero inferiore in estate.

Il team di ricercatori evidenzia però come le ricerche, in particolare quelle sulle fluttuazioni diurne, si siano concentrate principalmente sull'"umore", focalizzandosi quindi su uno stato affettivo a breve termine e non sul concetto più generale di benessere psicologico, che comprende anche stati come ansia, solitudine e depressione.

Inoltre queste ricerche sono state secondo loro poco convincenti, probabilmente a causa del numero ridotto dei campioni e della tipologia di campioni usati (principalmente studenti universitari).

Questo nuovo studio ha esplorato queste variazioni utilizzando un ampio campione di dati (**49.218**), raccolti nell'ambito dello studio sociale COVID-19 dell'UCL.

### **3. Metodologia**

Lo studio ha analizzato i dati di 49.218 adulti e ha raccolto informazioni per un periodo di due anni (marzo 2020 - marzo 2022).

Durante questo periodo, ai partecipanti è stato chiesto di completare regolarmente **questionari** online in diversi momenti della giornata, raccogliendo dati su umore, ansia, benessere generale e solitudine.

Le domande sul benessere erano di tipo diretto, come ad esempio: *"Nell'ultima settimana, quanto ti sei sentito felice? Nel complesso, nella scorsa settimana, quanto sei stato soddisfatto della tua vita? Nella scorsa settimana, in che misura hai sentito le cose che stai facendo nella tua vita sono utili?"*

I sintomi depressivi sono stati misurati utilizzando il questionario sulla salute del paziente (PHQ-9), i sintomi relativi all'ansia sono stati misurati usando la valutazione generalizzata del disturbo d'ansia (GAD-7), mentre la solitudine è stata misurata usando la scala di solitudine UCLA a tre elementi (UCLA-3).

I dati sono stati analizzati mediante modelli che permettono di considerare le risposte individuali ripetute nel tempo e di tenere conto delle variazioni interpersonali.

In particolare, lo studio ha esaminato le fluttuazioni del benessere in base a tre variabili chiave:

- l'**orario** della giornata,



- il **giorno della settimana**,
- la **stagione**.

Questa metodologia ha consentito di isolare gli effetti temporali e di identificare gli schemi ricorrenti.

Inoltre, i dati sono stati pesati in base alla distribuzione demografica della popolazione, rendendo i risultati più rappresentativi del contesto generale della popolazione adulta del Regno Unito.

#### **4. Risultati**

L'analisi ha evidenziato una chiara tendenza: il **benessere mentale** risulta **migliore al mattino** ma **peggiore a metà settimana** (un minore sollievo mattutino da ansia e depressione il martedì e il mercoledì).

Il **rischio di suicidio** è risultato più alto il lunedì, ma lo studio non ha rilevato un peggioramento significativo durante le 24 ore.

Per quanto riguarda la **felicità e la soddisfazione della vita**, questi sono risultati più alti al mattino nei fine settimana, probabilmente per l'attesa di momenti di svago e socializzazione. Nello specifico, durante i weekend, sia la felicità che la soddisfazione della vita si sono rivelate più alte al mattino, diminuiscono drasticamente fino a mezzogiorno, aumentano poi costantemente fino alla sera e cominciano a calare di nuovo, con il punto più basso a mezzanotte.

La **solitudine** è rimasta invece relativamente stabile nel tempo e non ci sono state differenze orarie tra i diversi giorni della settimana.

Questi risultati sono **coerenti con gli studi precedenti sull'umore**, che risulta essere migliore al mattino e peggiore a tarda notte.

Questo potrebbe dipendere anche dal cortisolo, che è alto al risveglio e basso la sera.

Tuttavia, le differenze tra giorni **feriali e festivi** (che anche le precedenti ricerche evidenziano) suggeriscono che altri fattori, come il contesto e le attività quotidiane, potrebbero giocare un ruolo importante.

Sono in linea con le ricerche precedenti anche i risultati sulle variazioni **stagionali**: i sintomi di salute mentale peggiorano in inverno e migliorano in estate, in linea con l'andamento di prescrizioni di farmaci, i ricoveri e ricerche online sulla salute mentale.

Infine, nonostante la luce solare e le condizioni meteo influiscano sulle variazioni stagionali, le variazioni **giornaliere** non cambiano invece con le stagioni.

#### **5. Conclusioni**

Questo studio mostra l'importanza di considerare la variabilità temporale nella progettazione degli studi sulla salute mentale.

La consapevolezza che il benessere può variare in base all'orario e alla stagione può ottimizzare gli interventi terapeutici nei servizi di supporto psicologico.



Gli autori suggeriscono che future ricerche dovrebbero esplorare ulteriormente anche il ruolo di fattori ambientali e comportamentali per comprendere meglio i meccanismi alla base di queste variazioni.

## 6. Fonte

- Will things feel better in the morning? A time-of-day analysis of mental health and wellbeing from nearly 1 million observations  
<https://mentalhealth.bmj.com/content/28/1/e301418#block-system-main>

## 7. Altre letture su HT

- Redazione, "[Benessere psicologico e consapevolezza: l'indagine dell'Istituto Piepoli](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 198, 2023
- Redazione, "[Dottorandi in Italia e benessere psicologico: una situazione critica](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 204, 2024
- Redazione, "[Salute Mentale: la Camera approva la Risoluzione](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 162, 2019
- Redazione, "[Rapporto salute mentale: analisi dei dati del SISM - 2016](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 147, 2018
- Luisa Fossati, "[Psicologo del lavoro e salute mentale](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 201, 2023
- Redazione, "[Giornata Mondiale della Salute Mentale, un mese all'insegna della salute e del suo contrario](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 121, 2015
- Redazione, "[Adolescenti e salute mentale: report dell'AGIA](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 145, 2018