

VisionOttica  Iannaccone

Montella · Via Verteglia, 58/P-Q

Tel. 0827-69128 ·  VisionOttica Iannaccone



La malattia dell'anima

Mariolina De Angelis*



La malattia non c'è ma fa star male davvero chi ne soffre.

Non si sa perché ma di certo esiste una stretta correlazione tra ansia e ossessione della malattia.

Esiste un copione familiare educativo basato sulla paura della malattia che si trasmette di generazione in generazione.

Genitori iperprotettivi contribuiscono con la loro educazione a strutturare

paure ipocondriache nei figli.

Sono molti gli studi che dimostrano una correlazione tra ansia e disturbo ossessivo compulsivo.

Le ruminazioni ipocondriache sono vere e proprie preoccupazioni mentali che anticipano un ipotetico pericolo, la malattia.

La probabilità di soffrire di questo disturbo riguarda tutti ma ci sono categorie più esposte soprattutto per motivi professionali. Mi riferisco a studenti in discipline mediche i quali hanno la tendenza ad un certo punto del loro percorso di studi a scoprire quanto sono numerosi

le forme patologiche dell'organismo e sperimentano l'autodiagnosi proiettando sul proprio conto quanto stanno imparando.

Questa ipocondria è transitoria. Se invece alla base esiste un disturbo d'ansia generalizzata, depressione o fobia si passa alla cosiddetta comorbidità,

ossia l'esistenza di più disturbi contemporanei nella stessa persona.

Sono disturbi differenti ma tutti fondati su un'attenzione esagerata verso alcune parti del corpo.

Le patologie più evidenziate riguardano i così definiti disturbi somatici, quali

la fibromalgia, la sindrome da fatica cronica e la sindrome da intestino irritabile.

Accade spesso che i sintomi di cui ci si lamenta non sono falsi ma inspiegabili per cui è di certo il caso di intervenire con terapie psicologiche.

Anche la psicanalisi si è occupata di ipocondria.

Lo stesso Freud, malgrado non fosse interessato a questo disturbo contribuì alla sua comprensione correlandolo al narcisismo.

Da studi effettuati circa la storia di questa "malattia" nel corso di secoli si è arrivati alla conclusione che la "malattia immaginaria" al-

berga nel genio e che fu nel 1700 che essa si emancipò dalla sorella maggiore "la malinconia".

Registi, quali Woody Allen e Carlo Verdone hanno costruito parte del loro successo personale sull'ipocondria attraverso l'interpretazione della stessa nei loro film. Nella vita di conto entrambi curati da psicologi e psichiatri. Verdone ha raccontato che il suo psicologo lo costrinse ad affrontare la malattia facendolo passare oltre la "rotonda di Ostia" ogni volta che doveva andare a trovare la fidanzata. A mali oscuri, oscuri rimedi.

*Farmacista

**► PAURA.** Non si riconosce la natura psicologica del problema

Ipocondria, quell'ansia smisurata per la salute

Paola Dei Medici*



Ho una cara amica che anni fa, non passava un giorno in cui non si auto-diagnosticava una malattia, una disfunzione di qualche organo, raccontando con precisione meticolosa i sintomi e l'evoluzione diagnostica. Quello

che al tempo le procurava uno stato di forte preoccupazione e paura, oggi è una ipocondria comica, della quale è consapevole e che diventa, molto spesso, ragione di scherzo e di risate. Eppure, nella sua ipocondria, la mia amica raccontava una verità preziosa: le emozioni quando non prendono la via della psiche, prendono la strada del corpo.

Ma che cos'è l'ipocondria? L'ipocondria, si legge nel DSM è "la preoccupazione legata alla paura oppure alla convinzione di avere una malattia grave, basata sulla erronea interpretazione di sintomi somatici da parte del soggetto". La persona, insomma, non riconosce la natura psicologica del suo problema e ricerca la soluzione medica della malattia. Dietro il timore di essere affetti da una malattia, generalmente, vi è un grande senso di vulnerabilità, gestito in modo disfunzionale ricercando un'impossibile certezza di perfetta salute.

Le persone ipocondriache sono molto attente ad ogni piccolo cambiamento somatico e tengono costantemente sotto controllo il loro corpo, alla ricerca attiva della presenza di eventuali segni di malattia. Per questa ragione richiedono frequentemente ripetuti test diagnostici e visite mediche, diventando ospiti abituali di ambulatori, servizi di pronto soccorso e farmacie. Un ipocondriaco, insomma, è colui che ha una pillola per tutto tranne che per l'ossessione che lo affligge: poter controllare l'incontrollabile. L'illusione di poter scegliere le condizioni in cui vivere, di poter disciplinare rigorosamente lo stato di salute diventa così il mostro che mangia vitalità, tempo, desiderio; diviene il terrore che mina la vita quotidiana. Così, davanti all'intollerabilità dell'incertezza, ci si costruisce un illusorio controllo separando nettamente l'ambiente minaccioso, perché incerto, da un luogo psico-



logico e fisico su cui si suppone di avere un controllo totale. Presupposto di tale processo, quindi, è la percezione di insicurezza. L'ipocondriaco si percepisce perennemente a rischio di morte, non perché sia certo di essere malato, ma perché non tollera di non possedere la certezza di non esserlo.

Ma ci siamo mai chiesti su cosa abbiamo davvero il controllo? Possiamo davvero controllare quando e se ci ammaliamo? O, forse, è la nostra mania per il controllo e la constatazione che non riusciamo a fare andare le cose esattamente come vorremmo a essere una delle nostre ragioni di infelicità? Nell'illusione di poter governare l'ingovernabile ci affidiamo all'unica competenza che abbiamo appreso nell'arco della nostra vita: il controllo, non riconoscendo che è proprio il controllo eccessivo la fonte principale del nostro malessere.

In altre parole, come dice lo psicoterapeuta americano Steven Hayes, "Control is the problem, not the solution". La nostra difficoltà a tollerare l'incertezza e la frustrazione, attiva dentro di noi la strategia della preoccupazione continua. Eppure, per quanto ce ne preoccupiamo, questo non ci metterà al sicuro dalla sofferenza e dagli imprevisti. La vita va avanti, comunque, offrendosi con una pienezza che include gli eventi, le resistenze e gli attaccamenti come componenti di una unica realtà, nella quale l'illusione del controllo è soltanto uno dei 60.000 eventi psicologici della nostra quotidianità, forse più allenato degli altri, un

ospite che vuole essere accolto, non perché sia giusto o sbagliato, vero o falso, ma solo perché esiste. Nella maggior parte dei casi non possiamo impedire che le cose accadano, fuori e dentro di noi, tuttavia abbiamo il potere di cambiare la nostra reazione a quel-

lo che ci accade. L'unica cosa su cui abbiamo piena giurisdizione è la scelta tra continuare a preoccuparci ossessivamente per paura della morte o, al contrario, scegliere di prenderci cura della nostra vita.

*Psicologa



La pelle, l'organo spia del nostro corpo

Maria Assunta Baldassarre



Sempre più spesso il dermatologo, nell'esercizio della sua attività clinica, si trova a dover curare lesioni cutanee che non sono il risultato di una malattia della pelle bensì di alterazioni del nostro sistema nervoso.

Molteplici sono i fattori psicologici che possono favorire o aggravare una patologia cutanea. Esistono malattie della pelle fittizie, false, le cosiddette patomimie, cioè lesioni della pelle che vengono provocate dal paziente in pieno stato di coscienza e che lo spingono ad effettuare una visita dermatologica.

La pelle, infatti, è l'organo spia del corpo umano in quanto capace di segnalare tante patologie a carico di organi interni che potrebbero anche non essere diagnosticate senza il suo intervento.

Numerose malattie del sistema nervoso si possono presentare con manifestazioni cutanee; basti pensare ad escoriazioni del volto, del tronco e delle braccia che possono simulare un'acne e che sono tipiche di giovani donne affette da disturbi di personalità. Si tratta di lesioni autoindotte, cioè che la paziente si autoprovoca e di cui invece nega categoricamente la responsabilità.

Altra patologia cutanea è la tricotillomania, cioè uno strappamento continuo di capelli in una o più zone del cuoio capelluto per simulare una perdita patologica. Probabilmente ciò è dettato da un tentativo di attrarre su di sé l'attenzione di familiari o congiunti.

Non bisogna poi dimenticare il delirio di parassitosi. Il paziente riferisce una sensazione di puntura, bruciore e a volte prurito, il tutto causato, a suo dire, da parassiti che camminano sul suo corpo. Sulla pelle sono presenti lesioni da grattamento. Questa forma di delirio si può riscontrare nei tossicodipendenti o in soggetti schizofrenici.

Oltre a patologie autoindotte, il nostro cervello può favorire la comparsa di altre malattie della pelle come la psoriasi, caratterizzata da chiazze rossastre ricoperte da squame biancastre. Si tratta

di una malattia molto diffusa che crea nel paziente un forte disagio psicofisico.

Anche la prurigo, una dermatite pruriginosa con escoriazioni nelle zone che sono facilmente raggiungibili dalle mani, rientra nelle malattie cutanee che sono collegate al nostro sistema nervoso.

Per la gestione e la cura di queste malattie della pelle è importante che tra medico e paziente si instauri quell'empatia che permetta al dermatologo di percepire e capire il malessere interiore che il paziente esprime e che indirettamente cerca di comunicare all'ambiente esterno.

Il medico deve creare un rapporto fiduciario che possa consentire al paziente di fidarsi, di aprirsi e di colloquiare in modo tale da poter essere aiutato.

Utile nella gestione di questi pazienti è la collaborazione con psicologi e psichiatri perché portare ad un miglioramento della patologia del sistema nervoso significa favorire anche la regressione delle lesioni cutanee.

*Dermatologa



Ambulatorio MAL DI SCHIENA



DIAGNOSTICA IRPINA
VIA FRATELLI DEL GAUDIO, 5 AVELLINO
Tel. 346 6037883

► DISTURBO ALIMENTARE. *Utilizzare il cibo come valvola di sfogo è un atteggiamento più comune di quanto si pensi*

Laura Melzini*



Utilizzare il cibo come valvola di sfogo è un atteggiamento più comune di quanto si pensi. Questo atteggiamento

verso il cibo viene denominato fame nervosa (o anche eating emozionale e fame da stress); è un disturbo alimentare che può interessare qualunque soggetto, ma si è visto che riguarda maggiormente il sesso femminile nella fascia di età compresa tra i 16 e i 40 anni. Ad oggi le cause alla base della fame nervosa non sono state del tutto chiarite, anche se il legame alimentazione-emozioni sembra essere ormai certo. Probabilmente si pensa che l'instaurarsi di questi comportamenti alimentari, si sviluppi fin dalla primissima infanzia. Pensiamo ad esempio, a quando il pianto di un bambino viene sedato impropriamente col cibo: il piccolo imparerà che l'alimento è un sostituto di parole consolanti o di abbracci rassicuranti.

Ci sono diversi motivi che spingono a mangiare per fame nervosa: si mangia perché si è tristi, perché ci si annoia e in tal caso lo stare in casa, spesso, diventa deleterio; si mangia perché si è soli o perché si è arrabbiati. Insomma si mangia a dismisura, mai per fame biologica!

È stato dimostrato che l'eating emozionale è un fattore di rischio per lo sviluppo di disturbi alimentari come la bulimia nervosa e il Binge eating (o ali-

Fame nervosa come gestirla



mentazione incontrollata). Chi soffre di fame nervosa non sempre ha un eccellente equilibrio psicologico. Ovviamente non bisogna nemmeno ingigantire il problema: quando non si presenta con una certa regolarità,

la fame nervosa può essere la semplice ricerca di una gratificazione a un evento negativo e come tale non andrebbe considerata patologica; se diventa la valvola di sfogo per qualunque problema delle nostre giornate,

allora deve essere oggetto di attento esame.

Tranne, quindi, per alcuni casi, impariamo a mettere in atto alcune semplici strategie che possono aiutarci a combattere la fame nervosa nella quotidianità:

tà:

– Limitare i fattori di stress quanto più possibile cercando di tenere sotto controllo i ritmi delle giornate, prendendosi, quindi, qualche momento di pausa in più.

– Adottare un'alimentazione equilibrata che preveda una buona colazione, spuntini, pranzo e cena, in modo da evitare il minimo senso di appetito.

– Ridurre le tentazioni cominciando dalla spesa. Evitare di acquistare alimenti poco salutari e ricchi di calorie, sostituendoli con alimenti più salutari come yogurt e cibi integrali che danno un apporto maggiore di fibre, e quindi, aumentano il senso di sazietà.

– Migliorare l'autostima. La fame nervosa spesso dipende da un cattivo rapporto con se stessi. Fondamentale è cercare di migliorare la propria autostima circondandosi di persone fidate e cercando di ricordare momenti ed esperienze felici a cui attingere quando si è un po' giù di morale. Se poi è capitato di cedere ad una trasgressione, bisogna accettarla senza cedere in tentazioni per il resto della giornata, casomai fare un po' di movimento in più per "bruciare" le calorie dello sgarro.

La sana alimentazione deve diventare uno stile di vita, all'interno del quale ci possono essere delle trasgressioni che non comportino un aumento di peso notevole. Bisogna imparare a dare la giusta collocazione al cibo di nutrimento e convivialità, cercando di evitare di riversare in esso le ansie e preoccupazioni.

***Specialista in scienza dell'alimentazione**



Casa di Cura VILLA MARIA



Casa di Cura VILLA MARIA
 MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
TEL. 0825 407301

REPARTI
 convenzionati col S.S.N.

- CHIRURGIA GENERALE
- ORTOPEDIA
- OCULISTICA
- UROLOGIA
- ONCOLOGIA

www.casadicuravillamaria.it

SERVIZI:

- ANESTESIA E TERAPIA INTENSIVA
- DIAGNOSTICA PER IMMAGINI
 TC MULTISTRATO (128) REVOLUTION EVO GE
La TAC con minima esposizione alle radiazioni
 RMN SIGNA Explorer GE
La rivoluzionaria Risonanza per tutti i pazienti!

- ENDOSCOPIA
- RADIOTERAPIA AD ALTA SPECIALIZZAZIONE

UPMC HILLMAN CANCER CENTRE
 Villa Maria

• SERVIZI SANITARI ALL'AVANGUARDIA • UN TEAM ALTAMENTE SPECIALIZZATO • TEMPI DI ATTESA BREVI PER TUTTE LE PRESTAZIONI

Fare manutenzione
vuol dire prendersi cura

Di te e di chi ami

P&R | pubblierolando.it

manutenzione

/ma·nu·ten·zió·ne/

Il complesso delle operazioni necessarie a conservare la conveniente funzionalità ed efficienza, per garantire la sicurezza delle strutture e delle persone.



Forse non saremo la prima cosa che noterai