



A proposito di disturbi psicosomatici negli adulti e negli adolescenti

Descrizione

Le somatizzazioni collegate all'ansia, possono nascondere problemi legati alla sfera espressiva e alla capacità di comunicare i propri pensieri. Quando il corpo somatizza e i sintomi dell'ansia sono evidenti, cosa è possibile fare? E quando è davvero necessario intervenire? Lo abbiamo chiesto ad Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista della società psicoanalitica italiana e dell'international psychoanalytical association.

Quando capire se si sta somatizzando? E quando intervenire, affinché i disturbi psicosomatici non si concretizzino di fatto in patologie?

I disturbi psicosomatici derivano da un malessere psicologico profondo che causa sintomi fisici in assenza di malattie fisiche. Può interessare qualsiasi parte del corpo. Le persone affette da questi disturbi poiché hanno dolore, bruciori, prurito, etc., si rivolgono spesso sia al loro medico di famiglia che agli specialisti, allarmandosi molto per quella che loro ritengono un'assenza di diagnosi. Dopo aver completato tutti gli accertamenti, che è sempre il primo passo e non risulta nulla di organico, bisogna pensare a un disturbo psicosomatico.

È fondamentale intervenire tempestivamente, attraverso una diagnosi precoce. Infatti, stabilito che il disturbo è di natura psicologica, l'unica cura efficace è la psicoanalisi che permette di capire quali sono le ragioni profonde, inconsce, che causano angoscia, ansia e depressione, non avvertite in questi casi, a livello emotivo, ma che vengono invece, scaricate sul corpo.

Quando l'ansia prende la gola? Il mal di gola psicosomatico, normalmente si manifesta con ciò che viene definito un nodo alla gola o con la sensazione di costrizione. Qual è la causa di sintomi, definiti in questi casi â??psicosomaticiâ???

Questo tipo di sintomi sono molto frequenti. Il mal di gola, la sensazione di non riuscire a deglutire (â??boloâ??), sono manifestazioni soprattutto di ansia. Quando si è tesi, **ansiosi o angosciati, il corpo reagisce rilasciando adrenalina e cortisolo** nel sangue. Oltre ad aumentare la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna, questi ormoni provocano respirazione rapida e superficiale, respirazione con la bocca, tensione muscolare che causano tensione, sensazione di bruciore alla gola,

mal di gola, bocca secca.

Mente e corpo sono profondamente uniti, la persona Ã una sola, qualunque stress psicologico, dispiacere, preoccupazione, sofferenza, se non sono consapevoli, si esprimono attraverso il corpo. Conoscere i propri problemi, Ã ansiolitico di per sÃ© e permette di risolverli.

Le somatizzazioni collegate all'ansia, possono nascondere problemi legati alla sfera espressiva e alla capacitÃ di comunicare i propri pensieri, cosa puÃ² dirci a riguardo?

La difficoltÃ a riconoscere, distinguere ed esprimere le proprie emozioni Ã definita âalessitimiaâ dal greco âa-mancanzaâ, âlexis-parolaâ e âthymos-emozioneâ ovvero **la mancanza di parole per esprimere il proprio stato emotivo**. Questa disregolazione emotiva puÃ² causare disturbi psicosomatici poichÃ©, chi ne Ã affetto, esprime il proprio disagio emotivo e la sofferenza mentale, attraverso il dolore fisico.

Conati e vomito che significato hanno?

La **sindrome del vomito ciclico** Ã una condizione comune nei bambini tra i 3 e i 7 anni, ma si riscontra anche negli adulti. Recenti studi hanno dimostrato che questo disturbo Ã strettamente correlato all'**emicrania** e a una storia familiare di cefalea.

Esiste perÃ² una forma di nausea e vomito di natura solo psicologica, sono collegati al **rifiuto della situazione** che si sta vivendo che viene **simbolicamente rigettata**. Anche le fobie si possono manifestare con nausea e vomito come somatizzazione della paura.

C'Ã un tempo per la malattia psicosomatica? Generalmente quanto puÃ² durare?

PerchÃ© si possa parlare di malattia psicosomatica, i sintomi devono **persistere per almeno sei mesi**, anche se non continuativamente. La durata dipende dalla motivazione di fondo e dalla sua durata. Se le preoccupazioni persistono e sono intense, i sintomi fisici saranno gravi. Anche l'ansia e la preoccupazione per la propria salute, il tempo ed energie dedicati a sintomi e preoccupazioni, e alle visite mediche incidono molto sulla durata. Di fatto, **la malattia guarisce solo se si inizia un'analisi**. Prima si comincia, prima si migliora.

Questo tipo di disturbi puÃ² interessare in realtÃ, non solo la gola, ma diverse parti del corpo, come: il viso, (acne profonda, eczema, psoriasi, dermatite atopica, prurito, orticaria, secchezza della cute e delle mucose), la testa (cefalea, formicolio, nervosismo, cuoio capelluto che brucia), lo stomaco, il fegato, a volte anche le gambe, le mani, quando in caso di paura, tremano o si ha una sudorazione eccessiva, il cuore (tachicardia, dolori al petto etc.). Ecco, in tutti questi casi, quando il corpo somatizza e i sintomi dell'ansia sono evidenti, cosa Ã possibile fare?

Una volta che i sintomi fisici sono cronicizzati oppure ci sono sovra-infezioni da grattamento, effetti da uso prolungato di farmaci sintomatici, etc., Ã necessario rivolgendosi ad uno specialista. Naturalmente, con il **supporto del proprio psicoanalista**, la comprensione delle cause e del significato dei sintomi, la guarigione Ã piÃ¹ rapida e la risoluzione dei sintomi fisici, definitiva.

Negli adolescenti, questi disturbi possono in particolare, essere piÃ¹ frequenti, cosa puÃ² consigliare loro per superarli?

Negli adolescenti questi disturbi spesso vengono sottovalutati o trascurati. Se non sono arginati rapidamente, possono avere conseguenze serie. Gli adolescenti che vanno incontro a somatizzazione sono **intelligenti, sensibili, molto emotivi ed estremamente riservati, chiusi in sé stessi, inibiti, bloccati**. Raramente sono agitati ed eccitabili, ma può accadere. Tutti hanno difficoltà a parlare di sé stessi e delle proprie emozioni, non riescono a manifestare i propri bisogni e desideri. I vari sintomi si presentano sempre in situazioni particolari, spesso sono ricorrenti o ciclici. Compaiono più spesso durante il periodo scolastico per la pressione e lo stress, in occasione di ricorrenze negative (lutti, perdite, traumi, etc.) poiché si deprimono.

Sapere che spesso i dolori fisici sono espressione di un disagio emotivo, per parlarne subito con i genitori e chiedere di andare dal pediatra o dal medico di famiglia;

Cercare di capire se ci sono dei fattori scatenati (interrogazioni, litigi con i compagni, bullismo, difficoltà scolastiche, delusioni sentimentali, perdite, separazioni, etc.);

Sapere che la scelta (inconscia) dell'organo bersaglio non è mai casuale, per cui chiedere se qualcun altro in famiglia ne soffre;

Non pensare al peggio, a malattie gravi o incurabili, calmarsi un po' e parlare del proprio malessere.

La somatizzazione è una specie di materializzazione delle emozioni negative, nel corpo, poiché indigeribili, non elaborate dalla mente.

I sintomi sono messaggi che la mente manda a sé stessi attraverso il corpo e che vogliono essere ascoltati;

Chiedere di parlare con uno psicoanalista, perché se fisicamente non c'è nulla, il problema allora è solo emotivo e psicologico.

Marialuisa Roscino