

la Piazza

del Miranese Nord

Periodico d'informazione locale. Anno XVI n. 168 del 30 settembre 2009 - Sped. in a.p. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, CNS PD. Contiene I.P.

42 I nostri esperti

Psicologia

IPOCONDRIA: QUANDO LA PAURA DELLE MALATTIE DIVENTA ANGOSCIANTE



Rubrica a cura di Lino Busato*

Prima la sindrome della mucca pazza, poi l'aviarica e adesso l'influenza suina: vediamo come l'allarmismo e i pensieri negativi scatenano in alcune persone degli intensi stati d'ansia.

Ci sono individui che vivono in uno stato di continuo allarme legato alla paura di ammalarsi, sono ininterrottamente accompagnati dal terrore che qualcosa di grave stia minacciando la loro salute.

A tutti è successo in certi momenti di essere particolarmente preoccupati per la propria salute, ma quando non è una paura episodica e diventa un'ossessione continua basata su una serie di convinzioni disfunzionali siamo di fronte all'ipocondria.

L'etimologia della parola ipocondria deriva dagli ipocondri che indicano una zona anatomica del corpo umano, esattamente sotto le costole, ritenuti sede della malinconia e dello star male emotivo (già in Ippocrate nel V sec. A.C.).

I segnali che caratterizzano una persona ipocondriaca sono: la preoccupazione legata alla paura di avere una malattia grave, basata sulla erronea interpretazione di sintomi somatici da parte del soggetto; la preoccupazione persiste nonostante l'appropriata valutazione e rassicurazione medica; la preoccupazione causa un disagio clinicamente significativo oppure menomazione nel funzionamento sociale, lavorativo, o in altre aree importanti della vita; la durata dell'alterazione è presente da almeno 6 mesi.

L'individuo ipocondriaco è costantemente concentrato ad ascoltare il proprio corpo per cogliere dei segnali "strani", degli elementi che possano evidenziare la presenza di una malattia. Queste persone vivono in modo angosciante in quanto la loro vita è organizzata attorno al pensiero assillante di avere una malattia, es. anche un banale mal di testa li porta a pensare di avere un tumore al cervello.

Questi pensieri li costringono a rivolgersi al medico curante o allo specialista con l'obiettivo di farsi prescrivere esami, accertamenti, indagini che spesso non rilevano nulla. Raramente riportano impressioni positive dei medici a cui si rivolgono perché insoddisfatti della diagnosi che non evidenzia alcuna malattia obiettiva, al contrario ne parlano male definendoli incapaci, superficiali e poco inclini ad ascoltarli veramente per capire bene i loro sintomi.

Anche la tecnologia dà il suo contributo: oggi internet amplifica queste paure in quanto la persona ipocondriaca cerca nel mondo dei siti web conferme ai sintomi che vive, passa ore davanti al computer alla ricerca di quello studio, di quel dettaglio capace di fare la differenza nel disperato tentativo di conoscere quale malattia interna li sta distruggendo.

Queste persone sono talmente centrate sulle loro preoccupazioni da disinteressarsi dei propri familiari, ne consegue che la vita familiare diventa disturbata in quanto imperniata sullo stato di salute del soggetto ipocondriaco.

La soluzione a questo disagio trova nella psicoterapia la cura elettiva, anche se va sottolineata la difficoltà di costruire una buona relazione terapeutica con questi pazienti in quanto sono poco convinti che le cause della loro condizione siano di natura psicologica. Due sono i punti di partenza importanti per una buona riuscita della psicoterapia: la coscienza nella persona che le proprie preoccupazioni sono spesso esagerate, e

la motivazione a voler uscire dalla gabbia in cui si è intrappolati.

Durante i colloqui è importante far esprimere il profondo disagio interiore che la persona vive e soprattutto esplorare le cause che hanno portato alla formazione degli attuali schemi cognitivi che la portano ad interpretare in maniera catastrofica le normali sensazioni che il corpo esprime.

Inoltre gli ipocondriaci hanno la tendenza inconsapevole di confondere le emozioni con sintomi fisici, ad esempio la rabbia viene espressa unicamente attraverso una serie di manifestazioni corporee come la tensione muscolare. Quindi è importante, per poter cambiare atteggiamento mentale, iniziare a dare il giusto nome ai propri stati d'animo permettendo così la consapevolezza delle cause che alimentano le emozioni.

Diventa utile ripercorrere certi passaggi della loro vita in quanto spesso questi pazienti hanno alle spalle situazioni familiari, e non solo, che li hanno poco valorizzati e scarsamente sostenuti nello sviluppo di una buona autonomia ed indipendenza. La persona va aiutata ad uscire da una condizione passiva rispetto alla vita che la porta a giustificare, attraverso presunte malattie, l'incapacità di impegnarsi per raggiungere mete importanti. Ed è proprio questa inattività che ingabbia l'energia all'interno della persona rendendola fragile e isolata.

*Psicologo - Psicoterapeuta
studio@linobusato.it
www.linobusato.it