

## LA MAIL

**Data:** 22.08.2008

**Mail di:** Monica

**Oggetto:** DISTURBO D'ANSIA GENERALIZZATO

Salve, sono una ragazza di 31 anni che da circa 8 mesi soffre di disturbo d'ansia generalizzato iniziato con forti dolori alle gambe che nn mi permettevano di sentirmi stabile e sicura quando stavo in piedi.

Il neurologo mi ha fatto ricoverare per fare tutte le analisi cliniche che hanno escluso qualsiasi tipo di patologia neurologica e mi ha dimessa con la diagnosi di ansia generalizzata e l'assunzione di 3 compresse di frontal da 0,25 mg rispettivamente alle 8-15-22 e 7 gocce di laroxyl due volte al giorno alle 10 e alle 18. Ho fatto la cura per circa 2 mesi costantemente e i dolori sono scomparsi totalmente.

Così di punto in bianco ho pensato di essere guarita ed ho smesso di botto la cura e nn ho più preso nulla.

Dopo neanche un mesetto ho iniziato ad avere ansia forte ed incontrollabile ogni giorno, tachicardia, senso di peso allo stomaco, vomito, inappetenza. Faccio anche degli esempi per chiarire meglio il mio stato d'animo:

se scrivo un messaggio al mio ragazzo e non mi risponde entro pochi minuti inizio a dar fuori di testa pensando che non risponderà più, che forse mi sta per lasciare, che gli è successo qualcosa e inizio a chiamarlo 1000 volte finché non risponde senza riuscire a controllare questi pensieri ossessivi e queste azioni incontrollate che nn fanno parte di me...non sono mai stata così. Vivo nell'angoscia costante.

Così ho ricominciato a prendere il frontal un paio di volte al giorno ma l'ansia rimane e non so più cosa fare.

Ho paura di impazzire, di vivere in un inferno e allontanare così le persone che mi stanno accanto, ho il terrore di perderle anche per i miei comportamenti possessivi e morbosi. Premetto che nn sono mai stata così male in vita mia!

Aiutatemi.

Grazie. Monica.

## RISPONDE IL DOTT. LUCA MAZZOTTA

Gentile Monica,

quello che sta vivendo è davvero un momento molto difficile ed estremamente penoso, lo capisco. L'aiuto farmacologico ha avuto un qualche effetto sui sintomi ma, appena ha smesso l'assunzione dei farmaci (cosa che non andrebbe fatta bruscamente, ma solo con una graduale riduzione sotto stretto controllo medico), è tornata a sentirsi come prima.

Lei dice di aver pensato di essere "guarita", intendendo così di sentirsi "malata" e contemporaneamente confinando il suo malessere ad uno stato fisiologico che poteva essere curato "chimicamente".

Forse le potrebbe essere più utile vedere il suo malessere come un conflitto che sta vivendo, un conflitto affettivo che la spaventa al punto da poter trovare espressione, e soluzione, solo in una serie di sintomi fisici. Ma certo le sue gambe o il suo cervello non sono malati, come gli esami hanno confermato... è più che altro lei, come persona, che sta attraversando un momento difficile e complicato, particolarmente conflittuale, e credo che sia di questo a doversi occupare, prima di tutto.

Certamente l'aiuto farmacologico può essere talvolta opportuno ma, nel suo caso, ritengo che sarebbe davvero indicata una psicoterapia psicodinamica, in grado di affrontare gradualmente i conflitti che agiscono in lei, cui eventualmente affiancare, per il tempo strettamente necessario, un supporto farmacologico.

Come lei scrive, sente i suoi pensieri e le sue azioni come qualcosa che non le appartiene eppure, contemporaneamente, sono anche una parte dei suoi pensieri e delle sue azioni. Questo, più di ogni altro esempio, può indicarle come in lei si agiti qualcosa che non riesce a riconoscere pienamente e che, allo stesso tempo, non può disconoscere!

Il mio suggerimento è quello di ricontattare il medico per valutare insieme a lui la giusta prosecuzione ed il piano di riduzione del trattamento farmacologico e, contemporaneamente, rivolgersi ad un valido psicoterapeuta con il quale iniziare ad occuparsi di se stessa, dei suoi desideri, delle sue paure, dei suoi conflitti, senza che questi possano ancora prendere il controllo della sua vita!

Ci faccia sapere.

Con i miei migliori auguri  
Dott. Luca Mazzotta