

## LA MAIL

**Data:** 17.09.2008

**Mail di:** Eleonora

**Oggetto:** ATTACCHI DI PANICO E DEPRESSIONE

Salve, dopo aver trascorso due settimane di ferie, al rientro al lavoro ho accusato un po' di depressione, con insonnia di notte e sbalzi di umore durante il giorno e al lavoro, forse perché il mio compagno è ancora in ferie, ed io ne sento la mancanza; siccome ho fatto un cura di antidepressivi e ansiolitici per attacchi di panico, qui se dovessi spiegare il motivo degli attacchi di panico ci vorrebbe del tempo, ed ho smesso da circa un mese non vorrei che fosse per quello che sto male, però i primi due giorni di lavoro sono andati bene, anche se la sera a ritorno a casa non ho voglia di occuparmi delle faccende domestiche. Potete darmi un consiglio su cosa fare, forse sarebbe bene fare delle sedute dallo psicologo, perché dopo le ferie mi prende sempre questa depressione.

Grazie

Eleonora, 33 anni

## RISPONDE LA DOTT. CARLA ANNA DURAZZI

Carissima Eleonora,

i sintomi che lei riferisce denunciano certamente un malessere psicologico che deve essere preso in considerazione. Lei lo ha fatto con degli psicofarmaci i quali possono essere certamente d'aiuto, ma solo temporaneamente in quanto non hanno efficacia sulla causa che li genera.

Quando la nostra mente protesta, attraverso quei segnali che vengono appunto definiti "sintomi", dovremmo poterla ascoltare, e questo avviene solo attraverso un rapporto psicoterapeutico che aiuta a capirsi e a ritrovare sé stessi e il proprio benessere.

Gli attacchi di panico, la depressione, la solitudine che prova in assenza del suo ragazzo, parlano di un senso di pericolo interno che lei sente e che probabilmente teme di non essere in grado di affrontare.

Se lo desidera, potremmo fornirle il nominativo di uno psicoterapeuta che opera nella sua zona.

Un caro saluto.

Dott. Carla Anna Durazzi