

LA MAIL

Data: 01.10.2008

Mail di: Fabio

Oggetto: ANSIA E DEPRESSIONE

Salve mi chiamo Fabio ho 28 anni e sono di REGGIO CALABRIA.

IO purtroppo soffro di ansia e depressione, come devo fare per guarire?

Purtroppo sono disoccupato e non riesco ad andare a trovarmi lavoro, perché ho ansia da paura, mi scoraggio facilmente e nella mia vita sono sempre indeciso su cosa fare.

CHIEDO AIUTO A VOI DEL CENTRO DI AIUTO PSICOLOGICO

attendo vostra risposta al più presto, grazie.

RISPONDE IL DOTT. LUCA MAZZOTTA

Caro Fabio,

un ottimo passo lo ha già fatto scrivendoci: questo significa che il disagio ha superato per lei la soglia di sopportabilità e quindi è disposto a correre ai ripari. Ovviamente questo è solo il primo, seppur importantissimo passo.

Le informazioni che ci fornisce purtroppo non sono sufficienti per poter tentare di inquadrare, seppur superficialmente come spesso avviene tramite questo canale, il suo problema.

Eppure il fatto stesso che ci fornisca così poche informazioni è già un segnale: forse il suo stato d'animo è tale da farla sentire come non in grado di affrontare in alcun modo le difficoltà se non delegando la soluzione interamente ad altri.

Credo che a questo punto la cosa che può davvero cercare di fare è raccogliere informazioni tramite dei suoi conoscenti, un medico di fiducia, il suo medico di base o i servizi sociali, sulla presenza di un valido psicoterapeuta nella sua città, e rivolgersi direttamente a lui.

In questo modo otterrà, a mio avviso, due vantaggi: troverà una persona di cui fidarsi e con la quale iniziare un percorso che l'aiuti a ritrovare maggiori energie, e soprattutto cercherà di dimostrare a se stesso che non è poi così impossibile riuscire in qualcosa, seppur difficile, come trovare e chiedere aiuto.

È possibile che senta la sua condizione lavorativa, e probabilmente economica, come un ostacolo. Ma di questo potrà preoccuparsi in un secondo momento, affrontando il problema proprio con la persona cui eventualmente si rivolgerà.

Con i migliori auguri
Dott. Luca Mazzotta