

LA MAIL

Data: 24.10.2008

Mail di: Emanuela

Oggetto: PAURA DI ESSERE MALATA

Buongiorno, sono una ragazza di 24 anni e da circa 10 mesi soffro di ansia. Tutto è cominciato dopo il risveglio da un sogno in cui penso mi stavo soffocando, almeno credo. Da lì l'ansia non è andata più via. Ho passato una vita difficile con liti tra i miei genitori, che quest'anno si sono separati, la morte di mia nonna, che abitava con noi, la gravidanza indesiderata di mia sorella maggiore e per finire l'anoressia di mia sorella più piccola. All'inizio pensavo fosse un problema di stress: la situazione complicata, l'università e tutti quei piccoli problemi che si possono avere in una vita familiare e di coppia (sono fidanzata da circa 7 anni). All'inizio oltre ai mal di testa e paura di soffocarmi non avevo altri sintomi. Poi quest'estate ho preso il sinflex in bustina per un mal di testa mentre ero in autostrada con il mio ragazzo, e non so se ho avuto una reazione al farmaco o un attacco di panico (così come dice mia madre che soffre di ansia ed è in cura), fatto sta che da quel giorno non prendo più medicinali. Poi mi sono iniziate a venire tante paure: oltre al soffocamento, la paura di stare in luoghi affollati e chiusi, la paura di svenire in pubblico, la paura che nessuno mi possa aiutare se mi viene l'attacco (solo mia madre ci riesce, ma continua a ripetermi che devo prendermi qualche goccia di xanax o di laroxyl), la paura ad esempio di stare sull'autobus da sola o di addormentarmi, a volte anche di guidare, tante volte poi ho come la voglia di scappare ma non so dove perché tutto mi fa paura. Questa estate dopo il rientro da una settimana di vacanza ho anche il problema dell'insonnia, che secondo il mio ragazzo dipende da uno scambio del sonno, degli sbalzi di umore, molto frequenti, dell'indifferenza totale per tutto e tutti. Cosa ho? Sono malata come mia madre, cioè è genetico? Cosa devo fare? Secondo me il mio ragazzo non mi crede così come tutti pensano che esagero. Potrebbe essere così? Inoltre non voglio andare da uno psicologo, ho paura..... anche se so che sarebbe meglio per ora non me la sento di affrontare qualcosa che potrebbe cambiarmi in parte o totalmente e che potrebbe cambiare la mia vita. So che questo è contraddittorio ma che ci posso fare? La ringrazio e attendo una sua risposta.
Emanuela

RISPONDE LA DOTT. ANNA BARRACCO

Gentile Emanuela,

Dalla Sua lettera si comprende che vive una vita complessa.

Ci sono stati diversi eventi stressanti. La morte della nonna, la malattia di Sua madre, la gravidanza indesiderata di Sua sorella, l'anoressia di un'altra sorella, il tutto, sembra, inserito in un contesto familiare in cui non c'è armonia ma conflitto.

Già questa cornice sarebbe più che sufficiente per sentirsi soffocare, per sentirsi ansiosi, angosciati.

C'è poi la Sua relazione con il fidanzato, ma ciò che si fa fatica a cogliere è una Sua posizione, un Suo progetto. Sembra come schiacciata, travolta da questa situazione generale che in effetti forse "soffoca" un Suo progetto di vita.

Non penso affatto che ci sia da chiedersi se il suo disagio è "genetico". Caso mai, sarebbe importante che Lei si chiedesse perché ha così paura di affrontare una consultazione psicologica, dal momento che un cambiamento, nel Suo caso, potrebbe facilmente essere un cambiamento in meglio.

Come mai, nonostante tutto questo malessere, ha così paura di mettersi in gioco, di poter migliorare?

Con molta cordialità
Anna Barracco