

LA MAIL

Mail di: Ross

Oggetto: Sandra..

Data pubblicazione: 4/01/2012

Mi presento: sono una madre di 2 gemelle ho 59 anni un compagno da 12 anni che non vive con me; una madre che mi fa morire; una sorella con tumore al pancreas (soffro per lei)..... ma chi mi fa soffrire è mia figlia Sandra .

Da tempo i suoi attacchi di panico e ansia sono sempre più frequenti .

Ha problemi di salute : negli ultimi 2 anni è stata operata 6 volte da ghiandola del Bartolino (un trauma psicologico).

Ma non solo! Problemi con fidanzato problemi con lavoro(disoccupata)problemi con vita sociale problemi fisici(sfoga tutto o gran parte sul cibo di fatto è che aumenta di peso sempre di più).

Non sono più molto forte anche perché con mia madre che soffre di depressione da 40 anni ho paura di non essere più forte come lo sono sempre stata! HO BISOGNO DI AIUTO!!!!!!

Grazie a questo meravigliosa macchina cioè il PC che ho imparato ad usare da soli 2 mesi partendo da 0 e da pensionata con solo una licenza di 3 media posso mettermi in contatto con VOI ! é la 1 lettera che scrivo spero tanto di ricevere una risposta!!!

CORDIALI SALUTI.....ROSS!

RISPONDE LA DOTT. CARLA ANNA DURAZZI

Cara Ross,

dalla sua lettera emerge la sofferenza in cui sta vivendo. Non è facile vivere condividendo il peso emotivo delle sofferenze altrui: la malattia di tua sorella, la depressione di tua madre, i problemi di tua figlia. E, in tutto questo, è riuscita a ritagliarsi uno spazio per se ed imparare ad usare da sola il pc: questo è segno della sua forza e della sua voglia di mettersi in gioco!

Per quanto riguarda Sandra credo che occorra fare ordine: i problemi di cui parla da dove nascono? I suoi attacchi di panico e di ansia in quale contesto hanno avuto origine? Che tipo di problemi sociali ha? Vede Ross, le faccio tutte queste domande per riuscire a trovare un filo che possa permetterci di aiutarla. Ansia e panico sono spie di disturbi molto più profondi che devono essere compresi, è come se il mondo interiore stesse mandando segnali per essere ascoltato ed aiutato. Non è strano che sfoghi il suo malessere sul cibo, che spesso può venire ingurgitato per riempire in fretta un opprimente senso di vuoto interiore. Mangiare, abbuffarsi, diventa l'unica risposta possibile a difficoltà emotive. Il cibo può placare stati di ansia, di noia, di un'aggressività che non riesce ad essere espressa e gestita in altro modo, può consolare da delusioni, fallimenti o eventi traumatici.

Sandra ha molto da dire, probabilmente in questo periodo non riesce ad esprimersi, forse schiacciata dalla situazione in cui si trova. Ha bisogno di poter dar voce a quello che ora mette a tacere con il cibo e che cerca di emergere attraverso gli attacchi di ansia e di panico.

Un incontro con un psicoterapeuta esperto in queste problematiche può aiutarla a ritrovare la fiducia in se stessa e nelle proprie possibilità. Se lo desidera e se ci comunica la provincia in cui abitate, possiamo informarci sul nome di qualche collega che opera nella vostra zona.

Mi faccia sapere,
Un cordiale saluto.

Dott. Carla Anna Durazzi