

## LA MAIL

**Mail di:** Pietro

**Oggetto:** Lexotan...

**Data pubblicazione:** 17.01.2012

Buongiorno, da anni soffro di insonnia, per curarmi da solo sono arrivato addirittura a prendere 170 gocce di Lexotan, poi mi sono fermato e sono andato da un neurologo che mi ha fatto abbassare gradualmente la dose, accompagnando la diminuzione con altre medicine.

Ero arrivato a 20 gocce, ma poi causa stress, stravizi e difficoltà nello studio sono risalito fino a 90.

Adesso sto ricominciando ad abbassarle, sono ad 80, ma il vero problema è che fra 10 giorni devo partire per un viaggio/vacanza in Thailandia di 3 settimane insieme a mio cugino ed un amico, ho paura che le medicine e la preoccupazione di non dormire mi procurino ansia e nervosismo e mi rovinino il tutto, aggiungendo poi che è un viaggio che mi è stato pagato, che non lo merito perché avrebbe dovuto essere il regalo di laurea ma ancora non sono laureato avendo detto bugie e ritardato la scrittura della tesi.

Mi vogliono comunque portare lo stesso. Come devo fare, come mi devo comportare?

Grazie mille in anticipo per un'eventuale risposta.

Cordiali Saluti

Pietro

RISPONDE IL DOTT. Marco Riva

Gent. Pietro

penso che la sua insonnia, l'ansia e la dipendenza da lexotan esprimano con chiarezza il suo disagio.

Credo che i sentimenti di colpa, che rovinano le sue giornate, debbano essere affrontati insieme ad una persona esperta ovvero con uno psicoterapeuta. Per quanto riguarda i farmaci potrebbe ricominciare a seguire lo schema che le ha consigliato il collega neurologo. Non posso permettermi di farle una prescrizione senza conoscere più a fondo il suo caso. Infine, per quanto riguarda il viaggio, il mio consiglio è di partire portando con sé la convinzione, una volta tornato, di iniziare una vera terapia psicologica senza limitarsi a tamponare l'ansia con il lexotan e la colpa con le bugie rimanendo così in una circolarità continua e solo dolorosa.

un saluto

dr. Marco Riva