

LA MAIL

Mail di: Erica

Oggetto: AIUTO

Data pubblicazione: 5.03.2012

Erica, 32 anni, provincia di Bologna

Credo di soffrire di una lieve depressione, il fatto che lo stato d'animo non sia costante mi rende difficoltoso fare certe affermazioni soprattutto perché non voglio farla più grave di quanto sia.

Mi riesce difficile anche parlare con altri, in primo luogo perché non voglio far preoccupare nessuno per qualcosa che magari sembra peggiore di quello che è inoltre perché parlare di quello che provo mi ha sempre creato difficoltà e imbarazzo, in più c'è la sensazione che nessuno abbia voglia di ascoltarmi o che possa capire.

Quando sto davvero male però ho paura di perdere la ragione e magari il timore è ingiustificato, ci sono cose che faccio che potrebbero apparire strane, sciocchezze in verità però penso possano rientrare nella categoria "autolesionismo".

Non voglio morire eppure qualche volta ci penso... forse è solo un'altra forma di autolesionismo, solo per aggiungere un pensiero negativo agli altri... non penso che proverei a concretizzare i miei pensieri.

Non mi va di piagnucolare per niente, di apparire una persona patetica, sempre depressa quindi cerco di fare un sorriso e tirare avanti... qualche volta è difficile, qualche volta divento scortese e irritabile me ne rendo conto benissimo eppure non riesco a comportarmi diversamente e allora cerco di stare sola e aspetto di calmarmi.

Non riesco nemmeno a dire da quanto tempo va così... perché in realtà è da tanto tempo però capita che per un po' vada bene e allora non ci penso più.

Quando penso che i miei problemi siano solo stupidaggini che vogliono darsi aria da importanti allora mi convinco che è solo un momento e che passerà ... ma nei momenti più bui ho paura che senza aiuto le cose possano solo peggiorare.

Non so bene cosa fare, se preoccuparmi o se tutto questo rientra nella norma e se capita di sentirsi così, di vedere tutto negativo (comprese le altre persone).

RISPONDE LA DOTT. SSA ANNA BARRACCO

Gentile Erica,

è meglio prendere su serio questo malessere, non fosse altro che per avere sollievo e liberarsi dall'idea che stare male, sentirsi giù, avere pensieri di morte o di tristezza, sia una cosa disdicevole e sbagliata.

Colpisce nella Sua lettera, infatti, la severità con cui Lei tratta se stessa, questa paura di sentirsi antipatica, "piagnona", poco capace insomma di affrontare la vita con forza di volontà.

Questo atteggiamento – che peraltro è parte del disagio e del suo meccanismo di funzionamento – certo non le è di aiuto.

E' importante che Lei trovi uno spazio protetto, dove poter parlare liberamente di queste cose senza timore. Vedrà che già questo le sarà di aiuto.

Una forma depressiva lieve, magari reattiva a qualche evento o a una serie di eventi di cui ora le sfugge l'importanza, è curabile anche con la sola psicoterapia. In ogni caso, uno specialista saprà aiutarla indicandole anche con maggior precisione gli strumenti da utilizzare.

Con viva cordialità e moltissimi auguri.

Dott.ssa Anna Barracco