

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

LA PSICHE E' RESPONSABILE DELLA NOSTRA SALUTE

Redazione · Monday, May 27th, 2013



In questo articolo esamineremo le interazioni tra il nostro corpo e la psiche, osservando come quest'ultima può condizionare il nostro stato di salute.

In ambito medico è ormai largamente condivisa l'idea che il benessere fisico abbia una sua influenza su sentimenti ed emozioni e che, a loro volta, questi ultimi abbiano una certa ripercussione sul corpo. Non a caso il vecchio concetto di malattia intesa come effetto di una causa, è stato sostituito con una visione multifattoriale secondo la quale ogni evento (e quindi anche un'affezione organica) è conseguente all'intrecciarsi di molti fattori, tra i quali sta assumendo sempre maggior importanza il fattore psicologico. Si ipotizza, inoltre, che quest'ultimo, a seconda della sua natura, possa agire favorendo l'insorgere di una malattia, o al contrario favorendone la guarigione.

In passato si parlava di "Psicosomatica" – ovvero quella branca della medicina che pone in relazione la mente con il corpo, occupandosi nello specifico di rilevare e capire l'influenza che l'emozione esercita sul corpo e le sue affezioni – riferendosi ad essa solo in relazione a quelle malattie organiche la cui causa era rimasta oscura e per le quali (quasi per esclusione) si pensava potesse esistere una genesi psicologica. Oggi, al contrario, si parla non solo di psicosomatica, ma di un'ottica psicosomatica, corrispondente ad una concezione della medicina che guarda all'uomo come ad un tutto unitario, dove la malattia si manifesta a livello organico come sintomo e a livello psicologico come disagio, prestando attenzione non solo alla manifestazione fisiologica della malattia, ma anche all'aspetto emotivo che l'accompagna. Sta diventando quindi sempre più indispensabile sia una collaborazione tra diverse figure specialistiche, sia un approccio alla diagnosi meno sintomatico e più olistico, attraverso lo studio di quei fattori che interagiscono nel provocare e mantenere la malattia o nel ristabilire la salute. Tutte le malattie in realtà sono psicosomatiche in quanto sono sia psichiche che somatiche, quello che cambia è la percentuale dell'una e dell'altra ma, anche se in piccola parte, ciascuna delle due è sempre presente.

Quali sono i disturbi e le malattie psicosomatiche?

La varietà dei modelli interpretativi consente solo in modo approssimativo di elencare e classificare le malattie e i disturbi psicosomatici, tra i quali ricordiamo i principali:

le malattie e i sintomi psicosomatici a carico del sistema gastrointestinale come la colite ulcerosa e l'ulcera gastro-duodenale, la gastrite cronica, l'iperacidità gastrica, il colon irritabile o spastico, la stipsi, la nausea e il vomito, la diarrea;

le malattie e i sintomi psicosomatici a carico del sistema respiratorio come ad esempio l'asma bronchiale, la sindrome iperventilatoria, la dispnea, il singhiozzo;

le malattie e i sintomi psicosomatiche a carico del sistema cardiovascolare ad esempio le aritmie, le crisi tachicardiche, le coronopatie (angina pectoris, insufficienza coronarica, infarto) l'ipertensione arteriosa essenziale, la cefalea emicranica;

le malattie e i sintomi psicosomatici relativi al sistema cutaneo come ad esempio la psoriasi, l'eritema pudico (rossore da emozione), l'acne, la dermatite atopica, il prurito, la neurodermatosi, l'iperidrosi, l'orticaria, la canizie, la sudorazione profusa;

le malattie e i sintomi psicosomatici relativi al sistema muscoloscheletrico ad esempio la cefalea tensiva, i crampi muscolari, il torcicollo, la mialgia, l'artrite, dolori al rachide (cervicale e lombosacrale), la cefalea nucale;

le malattie e i sintomi psicosomatici relativi al sistema genitourinario ad esempio dolori mestruali, disturbi minzionali, enuresi, impotenza.

Si può affermare che le malattie somatiche sono quelle che più strettamente realizzano uno dei meccanismi difensivi più arcaici con cui si attua un'espressione diretta del disagio psichico attraverso il corpo. In queste malattie l'ansia, la sofferenza, le emozioni troppo dolorose per poter essere vissute e sentite e trovano quindi una via di scarico immediata nel soma (il corpo). In genere il paziente psicosomatico si presenta con un buon adattamento alla realtà, con un pensiero sempre ricco di fatti e di cose, ma povero in emozioni. Si tratta di un paziente che difficilmente riferisce sentimenti quali rabbia, paura, delusione, scontentezza, insoddisfazione: spesso si tratta di pazienti che hanno difficoltà ad avere contatto con il mondo emotivo. Tutte le loro capacità difensive tendono a tener lontani contenuti psichici inaccettabili, a costo di distruggere il proprio corpo .

Sarebbe quindi opportuno intraprendere per questi soggetti un percorso psicologico al fine di ritrovare un giusto contatto con la propria sfera emozionale così da ristabilire una via più funzionale per esprimere le emozioni.

Sono a disposizione per domande, chiarimenti, o per spunti su argomenti che desiderate approfondire.

Dott.ssa Federica Camellini

federicacamellini@libero.it

www.psicologolowcost.it

This entry was posted on Monday, May 27th, 2013 at 3:40 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

