

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

?La sofferenza per l'amore può avere implicazioni psicologiche e fisiche

Marco Tajè · Saturday, April 22nd, 2017

Molti lo chiamano “mal d'amore” ed in effetti questa etichetta calza a pennello alla sofferenza che ci avvolge ogni qual volta una relazione termina: ci sentiamo sprofondare in un baratro, fatto di tristezza, di rimpianti, di nostalgia e persino di vere e proprie malattie umorali molto pesanti come la depressione. Eppure, c'è un aspetto del mal d'amore che non viene quasi mai sottolineato: chi soffre per amore, infatti, mostra anche una serie di implicazioni non solo psicologiche ma anche fisiche. Ed ecco che questa malattia finisce letteralmente per colpire il cuore, causando palpitazioni e tachicardia, oltre che lo spirito.



Mal d'amore: la sofferenza è anche fisica

Come anticipato poco sopra, chi soffre d'amore soffre anche fisicamente. L'umore e lo spirito non sono infatti gli unici due aspetti del nostro io a risentire delle delusioni amorose. Stando al noto psicoterapeuta Roberto Cavaliere, questa sofferenza è paragonabile ad una malattia che non debilita solo la mente, ma anche il corpo, portando in dote effetti come tachicardia e palpitazioni, oltre che inappetenza e astenia: ed ecco che il fisico si indebolisce, le difese immunitarie calano e chi soffre di mal d'amore diviene facilmente soggetto ad altre patologie secondarie. D'altronde, come ci spiega il sito seduzioneattrazione.com, **stare male per una persona (persino soffrire)** è qualcosa che capita spesso quando finisce una relazione importante. Ed ecco perché vale la pena vedere qualche consiglio per risollevarsi da una situazione che non fa bene né a livello psicologico, né a livello fisico.

Come curare il mal d'amore?

Uno dei modi migliori per curare il mal d'amore è smetterla di piangersi addosso e di continuare con una serie di routine legate alla vecchia relazione: cose come ascoltare certe canzoni, leggere certi SMS o continuare a frequentare gli stessi posti, non fanno bene all'animo e creano un tunnel senza via d'uscita. Inoltre, il consiglio è sempre quello di evitare i farmaci contro la depressione, spingendo il nostro fisico a produrre in casa tutto ciò di cui ha bisogno per risollevare il morale. Un esempio? Lo sport **augmenta la produzione di dopamina**, aiutando la mente ed il corpo a scaricarsi e a superare le pene d'amore. Allo stesso modo, l'interazione sociale crea nuovi rapporti e nuove routine che possono sostituire le precedenti consentendo a chi soffre d'amore di andare finalmente avanti con la propria vita.

Altri consigli utili per chi soffre d'amore

Cambiare le proprie abitudini non significa scappare dal dolore: se non affronterete i vostri demoni, questo atteggiamento non sarà altro che una fuga momentanea, che non vi metterà al riparo da ritorni inaspettati della depressione amorosa. Per questo motivo, è sempre meglio riflettere e prendervi un po' di tempo per digerire la delusione e per convincervi che si tratta di un capitolo chiuso per sempre: nel farlo, cercate anche e soprattutto di premiare voi stessi togliendovi qualsiasi peso relativo alle colpe di una relazione finita. In questo modo acquisterete autostima e potrete vivere le prossime relazioni senza rovinarvele in partenza, dimostrando al mondo e alle persone che vi circondano che avete ancora tanto da regalargli.

This entry was posted on Saturday, April 22nd, 2017 at 12:23 am 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.