

HOME • BENESSERE • SALUTE E LOGI/ STRESS E DISTURBI PSICOSOMATICI: RICONOSCE...

FOCUS  
ON:

1 Ucraina

3 AIFA 2022

3 Oroscopi  
giorno

4 Tagli di capelli

16 MARZO 2022 • SALUTE E COLOGIA

## Stress e disturbi psicosomatici: come riconoscerli e imparare a gestirli

L'origine è psicologica ma i sintomi possono essere estremamente invalidanti. Alla base dei disturbi psicosomatici, stress ma anche emozioni a cui non riusciamo a dare voce, come ci spiegano due psichiatri

di FRANCESCA GASTALDI



**M**al di testa che non passa con gli analgesici, dolore alle gambe, prurito: sintomi molto diversi tra loro ma spesso riconducibili a un'unica condizione, quella dei **disturbi psicosomatici**.

Molto diffusi in situazioni di stress, questi disturbi possono essere difficili da gestire e diagnosticare. Non solo, anche se l'origine è psicologica, i sintomi possono essere estremamente invalidanti e avere un impatto negativo sulla qualità di vita di chi ne soffre.



**Disturbi psicosomatici: 10 strategie per stare meglio**



## Il nuovo libro

Come uscirne? Il primo passo è imparare a riconoscere le somatizzazioni di cui siamo spesso vittime, come spiega molto chiaramente il nuovo libro *“Le emozioni senza voce. Come gestire lo stress e la somatizzazione”* (edizioni FrancoAngeli) firmato da **Ferdinando Galassi e Matteo Innocenti**, psichiatri e psicoterapeuti, e da **Gabriele Santarelli**, medico e musicista, specializzando in Psichiatria e Psicoterapia. Il manuale propone un percorso volto a individuare le cause del disturbo di origine psicosomatica e fornisce strumenti e consigli pratici per interrompere i meccanismi che lo innescano. Per capire meglio da cosa hanno origine questo tipo di disturbi e come gestirli, **abbiamo rivolto agli autori del libro alcune domande.**

LEGGI ANCHE

› **Psicologia: quando la stanchezza è segno di depressione**

## Disturbi psicosomatici, cosa sono e quanto sono diffusi?

«I disturbi psicosomatici sono sintomi che **sembrano somatici e quindi riconducibili al corpo** – spiega lo psichiatra e psicoterapeuta Ferdinando Galassi, **direttore della scuola ministeriale di psicoterapia CTCC** – **ma che hanno in realtà una causa non organica ma psicologica.** In base alla nostra esperienza clinica, si tratta di disturbi molto diffusi nelle persone». I disturbi psicosomatici **possono interessare qualsiasi parte del corpo:** può trattarsi di un **mal di testa persistente** che non passa nemmeno con gli antidolorifici ma anche di un

**dolore alle gambe che impedisce di muoversi** o ancora di un **prurito improvviso** che non fa dormire la notte. Ad aggravare la situazione, spesso, è la difficoltà di **ricevere una diagnosi corretta** perché anche i medici stessi possono far fatica a capire che ci si trova di fronte non ad un problema fisico ma a qualcosa di legato ad una situazione emotiva.

## Come stabilire se si tratta di un disturbo psicosomatico e non di un problema di salute?

«Da medico prima ancora che da psichiatra io dico sempre che, quando si manifesta un sintomo, è bene sottoporsi a tutti i controlli del caso – spiega ancora il dottor Galassi – **quando poi la causa organica non si trova**, bisogna cominciare a pensare e a sospettare che si tratti di un disturbo di origine psicologica».



*La copertina del libro "Le emozioni senza voce – Come gestire lo stress e la somatizzazione"*

## Disturbi psicosomatici: i campanelli d'allarme

Secondo gli esperti esistono poi delle **caratteristiche che rendono meglio riconoscibili** i disturbi di origine psicosomatica.

«Di solito si tratta di **sintomi bilaterali** – spiega ancora lo psichiatra – il dolore agli arti inferiori, per esempio, se è di origine reumatica di solito interessa solo una gamba, se a far male sono invece entrambe le gambe è ragionevole sospettare si tratti di un disturbo psicosomatico. Un altro aspetto rilevante è il **momento in cui compare il sintomo**: il fatto che si manifesti più alla mattina che alla sera, fa pensare di solito a un disturbo di natura psicosomatica. Non solo, le somatizzazioni si riconoscono anche per l'**impatto fortemente invalidante** che hanno sulla **quotidianità**: chi ne soffre spesso non va più a lavorare, non esce. Manifesta insomma un atteggiamento totalmente proiettato sulla sofferenza».

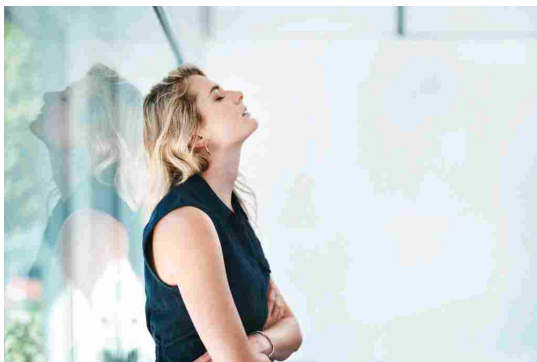


Pillole di benessere: consigli ed esercizi dedicati alle donne  
**GUARDA LE FOTO**

## Il ruolo del cortisolo e dello stress

All'origine di questi disturbi c'è un meccanismo biologico particolare, legato all'azione del **cortisolo**, ovvero dell'**ormone rilasciato dal cervello in situazioni di forte stress e paura**. La sua funzione adattiva, sin dalla preistoria, è quella di **mettere in allerta il corpo**, mantenendo vigile il cervello, facendo in modo che il cuore invii più sangue in circolo e facendo aumentare la pressione, così da avere una buona ossigenazione del cervello e dei muscoli **qualora sia necessario scappare**.

«Pensieri, emozioni ed esperienze hanno sempre un **correlato biologico nell'uomo** – spiega il Dottor Galassi – Lo stress, infatti, porta al rilascio del cortisolo: il problema è che noi abbiamo un cervello programmato per reagire a stress contingenti acuti ma **non abituato a gestire stress cronici**. In altre parole, il **rilascio continuo di cortisolo** finisce per usurare gli organi e per determinare disturbi di vario tipo. Se pensiamo infatti ai meccanismi innescati dal rilascio di questo ormone è facile immaginare che esito possano avere alla lunga: la contrazione muscolare **prolungata può dare origine a dolori e cefalee muscolo-tensive ma anche a una riduzione della forza e a stanchezza cronica**».



*Shot of a young businesswoman looking stressed out in an office*

## Psicosomatici ma non “immaginari”

Un luogo comune ancora piuttosto diffuso è che i **disturbi di origine psicologica** siano in qualche modo dei disturbi immaginari.

«Di fatto si tratta di **condizioni che implicano al contrario una grande sofferenza** – sottolinea ancora il Dottor Galassi – riconducibili a importanti disturbi psichiatrici non riconosciuti dal paziente, come la **depressione e l'ansia che noi definiamo “mascherate” proprio perché non manifestate a**

**livello emotivo e verbale.** Il caso più frequente? Il dolore toracico importante che induce a rivolgersi al pronto soccorso temendo si tratti di un infarto, quando in realtà è un attacco di panico. In alcuni casi, infatti, intervenendo con una terapia farmacologica anti depressiva, notiamo che dopo circa 20/30 giorni il sintomo doloroso passa».

LEGGI ANCHE

› **Ansia, depressione e psicofarmaci: quando servono, come usarli e gli errori da evitare**

## Disturbi psicosomatici: un problema di consapevolezza

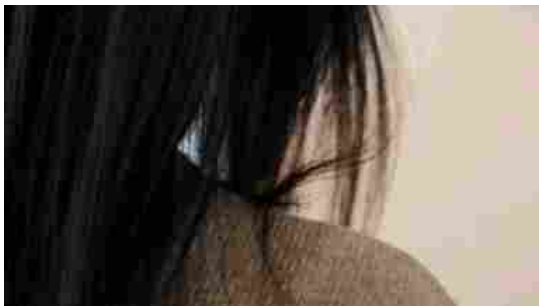
Qual è dunque l'**origine dei disturbi psicosomatici**? Il problema, spiegano gli autori del libro *“Le emozioni senza voce”*, è proprio la **mancanza di consapevolezza** di quelli che sono gli stati d'animo negativi da cui scaturiscono i sintomi.

«La persona che somatizza è **più concentrata sul proprio corpo che sul proprio stato emotivo** – chiarisce lo **psichiatra Matteo Innocenti** – Il processo di consapevolezza invece permetterebbe al cervello di rendersi conto di quanto sta accadendo e di mettere in circolo delle sostanze benefiche che generano sensazioni ed emozioni positive. Acquisire consapevolezza di quanto stiamo provando è dunque la chiave di volta per arginare i sintomi».



Mindfulness: 7 consigli anti ansia

**GUARDA LE FOTO**



## Disturbi psicosomatici: come imparare a gestirli?

Una volta stabilito che si tratta di sintomi psicosomatici, come sottolineano gli autori del libro, per tornare a stare bene **si può intervenire con diverse tecniche**, finalizzate a rilassare il corpo, liberare la mente da pensieri negativi e persino a **ridurre il dolore**.

«Nel volume noi proponiamo diverse tecniche – spiega ancora lo psichiatra Matteo Innocenti – si tratta di **strategie utili per distrarre la mente, ovvero per ridurre l'eccessiva focalizzazione sul sintomo**.

Lo scopo è imparare a sentire il proprio corpo non più come una fonte di dolore ma come una fonte di benessere tramite il rilassamento. E poi esistono delle **tecniche di analgesia** finalizzate alla riduzione del dolore. Tra queste c'è la **visualizzazione positiva**: una sorta di auto-inganno che ci dimostra la capacità della mente di plasmare le sensazioni del corpo. In sostanza, con l'aiuto del terapeuta, si parte da una sensazione del corpo che è negativa e se ne immagina una positiva, come la percezione del calore. Sembra quasi impossibile, eppure con il tempo **questo tipo di esercizi possono aiutare a far sperimentare come positive le sensazioni che prima venivano percepire come negative e dolorose**».





Nella gallery in alto, 10 strategie per gestire i disturbi psicosomatici e tenere lontano lo stress tratte dal libro “Le emozioni senza voce”.

LEGGI ANCHE

> [Che cos'è l'Ikigai: 7 esercizi di felicità da regalarsi in vista del nuovo anno](#)

LEGGI ANCHE

> [Le sane abitudini contro ansia e depressione: il benessere mentale parte da qui](#)

io Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA

BENESSERE PSICHICO	CONSIGLI PSICOLOGICI	DISTURBI PSICHIATRICI
--------------------	----------------------	-----------------------



stai per leggere ▼

15 MARZO 2022 • SALUTE E PSICOLOGIA

## Attacchi d'ansia: come trovare aiuto con Telefono Amico

