

➤ Malessere psicologico

Tutti siamo soggetti a momenti di crisi in alcuni periodi della nostra vita. Questo periodo storico in particolare sta mettendo a dura prova la nostra serenità e il nostro equilibrio. Non tutte le condizioni di sofferenza psicologica sono riconducibili a specifici disturbi catalogati ed è importante riconoscere ed affrontare i momenti di disagio per poterli superare. Può succedere che una persona avverta un disagio, la perdita di un equilibrio psicologico che precedentemente aveva. Possono esserci malesseri emotivi, difficoltà relazionali o lavorative, una perdita di senso in alcune aree della vita, momenti di crisi e di stallo in cui non si vede una via d'uscita. Le conseguenze vanno dall'abbattimento, ai disturbi del sonno, ai problemi sessuali, a stati di ansia, alla perdita d'interesse per attività che prima erano importanti. Le modalità con le quali una persona dà senso a ciò che accade influenzano il modo di leggere il passato, di vivere il presente, di immaginare e programmare il futuro e hanno un peso sul nostro benessere quotidiano e sulla nostra capacità di agire per essere la persona che vogliamo essere.

VORREI SAPERE DI PIU'...
PER OGNI TIPO DI
DOMANDA
SI PUO' CHIAMARE
IL CENTRO MEDICO
ZANARDI

DAL LUNEDI' AL VENERDI'
DALLE 11:00 ALLE 19.00

TEL. 051- 521454

FAX 051-555247

E-MAIL:

zanardi@labstante.com

PSICOLOGIA CLINICA



**CENTRO MEDICO
DIAGNOSTICO "ZANARDI"**
Poliambulatorio Specialistico - Laboratorio Analisi

Via F. Zanardi, 6 - 40131 Bologna - P. I. 03267690372
Tel. 051.521454 - Fax 051.555247
E-mail: zanardi@labstante.com
www.labstante.it

Un aiuto professionale a chi sta attraversando un momento difficile nella propria esistenza.

Una possibilità per fare chiarezza su cosa stia accadendo e su come poterlo affrontare, per prendere consapevolezza di alcuni meccanismi interni e acquisire strumenti per gestirli al meglio attingendo alle proprie risorse personali.

PROBLEMATICHE TRATTATE

➤ Dolore cronico

Mentre il dolore acuto può essere considerato una spia di qualcosa che non va nell'organismo e gli riconosciamo quindi una funzione utile, il dolore cronico diventa esso stesso malattia. Il dolore è un'esperienza normale nella vita delle persone e l'incapacità di percepirlo mette a rischio la sopravvivenza stessa. Ma convivere con il dolore non è un'esperienza normale, mette a dura prova il corpo e la psiche impattando le diverse sfere della vita personale (familiare, sociale, lavorativa), ripercuotendosi inevitabilmente sulla qualità di vita. Molte variabili influiscono sulla percezione del dolore. Conoscerle, comprenderle e capire su quali di questi fattori possiamo avere potere di modifica può essere un primo importante passo verso una salute migliore.

➤ Ansia

Lo stato ansioso è costituito da una combinazione complessa di vissuti emotivi, sensazioni fisiche, percezioni cognitive, pensieri disfunzionali e reazioni comportamentali. Sebbene non sia semplice definire l'ansia è sicuramente più facile identificarne i sintomi principali.

L'ansia, se non trattata, tende a peggiorare, limitando gradualmente la vita della persona e la sua libertà d'azione. Essere preoccupati per problemi quotidiani è un'esperienza normale. Chi soffre di un disturbo d'ansia vive però queste preoccupazioni con un'ansia più intensa e più duratura, può preoccuparsi per tematiche che non giustificano quest'ansia eccessiva e può non riuscire a far fronte alle limitazioni causate dai sintomi.

➤ Attacchi di panico

L'attacco di panico si manifesta con un'improvvisa ed intensa paura in assenza di un reale pericolo, accompagnata da sintomi somatici e cognitivi che raggiungono rapidamente l'apice.

Tra i sintomi possiamo avere tremore, dolore o fastidio al petto, sudorazione, sensazioni di soffocamento, di asfissia, di sbandamento, di instabilità, di svenimento, di torpore o di formicolio, vampate, brividi, tachicardia, paura di morire, paura di impazzire e/o di perdere il controllo, senso di irrealtà, di stranezza, di distacco dall'ambiente circostante. In genere le crisi di panico non durano più di 10 minuti.

Un Disturbo da Attacchi di Panico è caratterizzato dalla presenza di attacchi di panico inaspettati e ricorrenti, dei quali almeno uno seguito da un mese, o più, di preoccupazione persistente di avere altri attacchi e/o di

preoccupazione relativa alle implicazioni o alle conseguenze dell'attacco (ad esempio, perdere il controllo, avere un infarto cardiaco, impazzire), e seguiti da una significativa alterazione del comportamento correlata agli attacchi di panico.

Un attacco di panico può quindi insorgere "a ciel sereno" durante le più banali attività quotidiane, come guidare o fare la spesa.

Tra un episodio e l'altro la persona può temere che possano verificarsene altri e può quindi mettere in atto una serie di evitamenti, per esempio non utilizzare mezzi pubblici, non guidare, non allontanarsi da casa eccetera.

Il Disturbo da Attacchi di Panico è molto diffuso e può diventare molto invalidante. La buona notizia è che un trattamento efficace è possibile.

➤ Depressione

La depressione è uno dei disturbi psichici più comuni e invalidanti.

L'umore è normalmente flessibile, mentre chi soffre di depressione non mostra questa flessibilità, ma il suo umore è costantemente flessa verso il basso, indipendentemente dalle situazioni esterne.

Sentirsi depressi significa vedere il mondo attraverso degli occhiali con le lenti scure: tutto sembra più opaco e difficile da affrontare, anche alzarsi dal letto al mattino o fare una doccia.

I sintomi depressivi interferiscono con le abituali attività sociali e lavorative della persona. Tra i sintomi possiamo quindi avere flessione del tono dell'umore, perdita di interesse e piacere per varie attività, perdita dell'appetito, disturbi del sonno, difficoltà ad intraprendere le normali azioni quotidiane.