

L'INCONTRO Gli specialisti di «Medici in famiglia» nella redazione del Bullone

«Aiutiamo i ragazzi che hanno paura di essere dimenticati»

di Emanuela Niada,
volontaria B.LIVE

La dottoressa Emanuela (cognome) ci presenta «Medici in famiglia», il Centro medico polispecialistico che offre visite con esperti professionisti di più di 30 specialità mediche, psicologia, riabilitazione e servizi domiciliari, a tariffe accessibili a tutte le famiglie, senza liste d'attesa.

È questa un'impresa sociale nata a Milano nel 2014, che reinveste totalmente gli utili, un progetto innovativo a cui gli specialisti hanno deciso di contribuire mettendo a disposizione la propria esperienza. Le visite delle varie specialità hanno un costo medio di 60 euro, per i colloqui psicologici di 40 euro, e per la riabilitazione 35 euro.

Vi è inoltre il progetto *Visita Sospesa*, che richiama Il Caffè Sospeso, con cui si offre il servizio a chi non può permetterselo, tramite donazioni di privati e aziende, a beneficiari individuati tra enti e servizi pubblici, Onlus e Associazioni.

Nel 2018 Medici in Famiglia ha effettuato circa 3000 visite e nel primo trimestre del 2019, già 2000.

La dottoressa Clarissa Ricci, psicoterapeuta, che fa parte dell'equipe, si occupa di benessere mentale e psicologia dell'età evolutiva per disturbi comportamentali, ci racconta che presta la sua opera anche nel carcere di Piacenza e collabora con AUSL di Piacenza all'interno del dipartimento di Salute mentale e Dipendenze Patologiche.

Segue sia adulti che minori e ha così sviluppato una visione sulla multiproblematicità della famiglia. A lei rivolgiamo alcune domande.

Esistono persone che non soffrono d'ansia?

«L'ansia e la depressione sono un'esperienza comune a tutti gli esseri umani. La paura ha la funzione primaria, fin dai tempi antichi, di salvarci dai pericoli, è quindi utile alla sopravvivenza. Nel nostro cervello, l'amigdala è un agglomerato di nuclei nervosi, sede del circuito che regola le manifestazioni della sfera emotiva, come ansia, paura e altre emozioni che esistono da sempre. È quindi la risposta emotiva a una minaccia imminente. Quando però, lo stato di allarme si protrae e diventa intenso e pervasivo, allora si evidenzia un problema. Noi funzioniamo come gli animali: alla gazzella rincorsa dal leone, batte forte il cuore, ha il respiro affannoso. Tutto ciò le serve per ossigenare i muscoli e permetterle di correre per non farsi raggiungere. Vescica e intestino si svuotano per permetterle di essere più agile. Anche noi abbiamo questa risposta nei visceri, cuore e polmoni, col rilascio di ormoni nel sangue, come il cortisolo. Se il leone non riesce a catturarla, la gazzella si calma e non ci pensa più; mentre la nostra risposta di sudore alle mani, bocca asciutta, tensione muscolare può prolungarsi. Noi, diversamente dalla gazzella, anticipiamo e prolunghiamo il momento che ci mette in tensione e spesso rimuginiamo anche durante la notte».

Quanti tipi di ansia esistono?

«L'ansia riguarda più il corpo che la mente. Ce ne sono diversi tipi. I principali sono: disturbo d'ansia da separazione, mutismo selettivo, agorafobia, ipocondria, fobie specifiche, disturbo di ansia generalizzata, disturbo di panico, fobia sociale, disturbo di ansia indotta da sostanze, disturbo di ansia causato da altre situazioni mediche».

Che cosa succede durante un attacco di panico?

«Nell'attacco di panico (il nome deriva dal dio Pan, mezzo uomo mezzo capro) si sperimenta all'im-

Che cosa bisogna fare?

«In questi casi innanzitutto, è importante rendersi conto che si sta avendo un attacco di panico e già così facendo si inquadra il fenomeno e lo si relativizza. Altrimenti le prime volte ci si spaventa tanto che si va al pronto soccorso. È necessario fermarsi e respirare lentamente, possibilmente attuando 3 inspiri e 3 espiri, per evitare la sensazione di soffocamento (effetto fame d'aria)».

E per l'ansia cosa si fa?

«Se qualcosa ci mette ansia, la evitiamo. Il comportamento più frequente che si mette in atto è l'evi-

no i pensieri. Bisogna perciò dare il giusto significato alle emozioni».

Quali sono le fobie sociali?

«Ci sono persone che hanno paura di essere osservate, perché temono il giudizio altrui quando si espongono, sia riguardo alle proprie caratteristiche fisiche, che riguardo a quelle interiori e possono avere reazioni psicologiche intense. Sono quindi portate ad evitare le situazioni, a ridurre le attività dove sono coinvolte persone e così facendo, il quadro fobico peggiora. Chi soffre di ansia generalizzata, la avverte per tutto il giorno per cose diverse.

viene dall'ipnosi, scientificamente considerata valida per curare un trauma che può non essere costituito da un solo episodio, ma da una sequela di eventi successivi. Può essere utile, ma sostanzialmente il metodo più efficace per elaborare le cose successe, è parlarne».

Noi viviamo tutti i giorni connessi ed è facile avere ansia da social media. Puoi proporre solo quello che piace di te. Con i social si possono distorcere le immagini. I like servono a confrontarsi solo con chi la pensa allo stesso modo. È come vivere in una bolla. Si parte dall'esempio di personaggi famosi che mostrano solo i loro lati positivi. Tutti usano un filtro che li porta a chiudersi, o li pone di fronte a modelli per lo più irraggiungibili.

«Esatto, ragazzi. Hanno coniato un nome: "FOMO" per la paura di essere tagliati fuori, di perdere opportunità di interazione sociale. Si tratta di ragazzi che vogliono essere sempre connessi e che hanno paura di perdersi qualcosa, pensando che gli altri siano ancora più connessi. I social aumentano le possibilità di conoscenza, ma potenziano anche gli aspetti negativi».

L'antidoto è possedere una buona dose di realtà. I social possono provocare sbalzi di umore, in quanto danno stimoli sia positivi che negativi a una velocità impressionante, un'iperconnessione a cui non siamo abituati. Serve autodisciplina. In vacanza è necessario disintossicarsi dal cellulare. Per alcune persone sono uno strumento di collegamento. Facebook serve a incontrarsi, poi ci sono App che permettono di incontrarsi a livello di quartiere.

«L'uso eccessivo provoca dipendenza. Bisogna domandarsi a che cosa serve e che funzione ha nella nostra vita. Nello stesso tempo, è bene non essere troppo severi con se stessi. I comportamenti compulsivi come cibo, sesso, shopping, cellulare, alcool, tabacco, droga, gioco partono da un bisogno. Il corpo si assuefa a sostanze chimiche di cui non riesce poi a fare a meno. Si tratta del circuito della ricompensa, che spesso porta all'autodistruzione. È fondamentale chiedersi il perché dei propri comportamenti e delle proprie emozioni, imparando a riconoscerle, a viverle con naturalezza, anche se provocano dolore. Chiedersi: come mai sono triste? Stando nella tristezza imparo a conoscermi e a capire cosa mi fa star bene. Le dipendenze agiscono su qualunque emozione. Si può uscire dalle dipendenze che ci legano a comportamenti coatti, trovando modi alternativi di ricavare piacere, come in un'attività fisica, una disciplina, il disegno, la musica, la danza, o ciò che ci fa sentire liberi e gioiosi, a nostro agio, senza lo stress della prestazione a tutti i costi, confrontandoci con gli amici sia nelle fragilità che nei punti di forza, con vero spirito di condivisione».



@LUIGISEGRE • LUIGISEGRE.COM

provviso una forte ansia e una paura intensa senza apparente pericolo. I sintomi sono palpitazioni, sudorazione, tremori, fatica a respirare, senso di soffocamento, dolore retrosternale, nausea, dolori addominali, vertigini, brividi, parestesie, derealizzazione, depersonalizzazione, perdita di controllo, paura di impazzire, paura di morire».

“
Nel Centro
curiamo tutti
anche chi
soffre di ansia
e depressione
Nel 2018 più
di 3000 visite

tamento. Al solo pensiero, sentiamo tutti i sintomi in un'ansia anticipatoria. È necessario allenarsi a gestirla un poco alla volta, esponendosi sempre di più allo stimolo in modo graduale, arrivando a una desensibilizzazione sistematica. È impossibile eliminarla completamente, bisogna imparare a convivere. Siccome l'ansia non è evidente agli altri, perché non visibile, viene minimizzata come un non-problema. Il modello biopsicosociale è una strategia di approccio alla persona. «Bio», indica il sistema nervoso, diverso per ognuno di noi fin dalla nascita; «Psico», riguarda le esperienze di vita e la relativa coerenza raggiunta nella persona; «Socio», si riferisce al momento storico e all'ambiente sociale con i suoi condizionamenti. Influenza biologica e storia psicologica si intersecano».

Che relazione c'è tra pensiero ed emozioni?

«I pensieri non modificano le emozioni, mentre le emozioni modifica-

Si tratta di preoccupazioni sproporzionate, in uno stato di disagio costante».

Secondo lei l'EMDR (Desensibilizzazione dei Movimenti Oculari e Riprogrammazione) può essere efficace per domare l'ansia?

«L'EMDR è una tecnica che pro-

“
Varato
il progetto
Visita Sospesa,
i medici sono
a disposizione
di chi non può
permetterselo