

Di **Marco Zorzetto**

Con la consulenza del
dott. **Michele Canil**,

Psicologo, Psicoterapeuta,
Neuropsicologo, Ipnosi clinica,
EMDR www.michelecanil.it
www.psicologo-a-treviso.it



Lo STRESS influenza le malattie?

Stili di vita compromessi da stress, ansia e preoccupazioni possono influenzare lo stato di salute fisica e il benessere emotivo.

È sempre più comune sentir parlare di malattie psicosomatiche, disturbi di origine psichica che vedono il coinvolgimento sia della mente sia del corpo. Stili di vita compromessi da stress, ansia e preoccupazioni possono influenzare tanto lo stato di salute fisica quanto il benessere emotivo. Ne parliamo con il dottor Michele Canil, neuropsicologo specializzato in ipnosi clinica a Treviso.

Perché è così importante un buon rapporto mente-corpo?

Spesso sottovalutiamo il fatto che il nostro organismo opera "per intero", ovvero tutto insieme: una sorta di orchestra che, sebbene formata da molti strumenti anche diversi tra loro, non distingue mai l'uno dall'altro. Se un elemento stona, non può non avere ripercussioni sul risultato finale. Allo stesso modo una patologia, seppur francamente organica, ha comunque ripercussioni psicologiche le quali a loro volta producono cambiamenti nei neurotrasmettitori che si ripercuotono su alcuni organi.

Può farci un esempio concreto?

Certo, ad esempio in un periodo di elevato stress dove ci sentiamo psicologicamente provati, anche il sonno potrebbe risentirne ma non solo: a livello gastrico si acidifica l'ambiente digestivo per un riflesso naturale e spontaneo con le conseguenze che conosciamo; questo può influire sull'aumento della frequenza cardiaca e respiratoria e il nostro sistema nervoso secerne maggiori livelli di cortisolo (ormone dello stress). A livello muscolare aumentano contratture e tensioni (dolori cervicali, mal di testa e cefalea



muscolo tensiva) che potrebbero addirittura farci assumere posizioni scorrette fino a favorire disturbi della colonna vertebrale.

C'è una predisposizione alla somatizzazione di un problema?

Senza dubbio sì. Basti pensare al sofisticato sistema di elaborazione del cervello umano: il nostro pensiero ha la possibilità di immaginare ed astrarre i concetti, una peculiarità dell'essere umano. Si pensi solo ad un momento della nostra vita in cui ci è accaduto qualcosa di emozionante e bello (funziona anche in positivo): ebbene, se ci si concentra su quell'episodio, si nota che la propria frequenza cardiaca e respiratoria è diversa, probabilmente si allenta anche la tensione muscolare di collo, mani e piedi; si possono addirittura avvertire delle sensazioni alla pancia, forse anche dei formicolii, un senso di leggerezza corporea. In sostanza il solo rievocare un ricordo ha messo in moto moltissimi parametri vitali del corpo; nulla è successo sul piano concreto. Un buon esperimento di psicosomatica, no?

Quali sono i fattori che condizionano il benessere psicofisico di una persona?

Affaticarsi troppo o non affaticarsi troppo, questo è il dilemma. Citiamo la celebre frase di Amleto perché emblematica del darsi o no un limite nei casi di stress. Possiamo affermare che i comportamenti eccessivi, la troppa stanchezza protratta nel tempo o le abitudini scorrette in generale sono i fattori che maggiormente influenzano il nostro benessere psicofisico. In particolare però mi riferisco al benessere affettivo. Si perché ha un potere che rende stabile o meno la nostra vita e quel bisogno fondamentale di sentirsi amati (ciascuno con le proprie declinazioni e modalità ovviamente), ma crea una vera e propria immunità a molti disturbi psicosomatici. Non è un caso che chi ha sofferto di traumi nella prima infanzia sia maggiormente esposto al rischio di molti disturbi somatici.

Qual è il primo passo da intraprendere quando si soffre di una malattia psicosomatica?

Si raccomanda di individuare le eventuali situazioni stressanti sia sul piano pratico che su quello affettivo, relazionale, sentimentale ed emotivo. Dipende molto dal tipo di disturbo accusato ma noto spesso che l'intervento di uno specialista è molto importante sia per non peggiorare che per individuarne le cause (troppo spesso nascoste alla persona che somatizza) e risolverle.

I CONSIGLI DELL'ESPERTO:

1. **Ascoltarsi**, percepire il proprio benessere/malessere e tentare di individuarne le cause
2. **Dedicarsi a ciò che piace** per un numero di ore sufficiente
3. **Condurre uno stile di vita sano**, dedicandosi un tempo congruo di riposo di qualità
4. **Circondarsi di affetti positivi** ed adatti a sé stessi
5. **Sentirsi sufficientemente gratificati dalla propria vita** oppure intervenire per esserlo
6. **Dedicare del tempo al proprio benessere psichico, prendersi delle pause** da ciò che preoccupa e ritrovare se stessi.