

TRATTAMENTI SANITARI INTEGRATI

Le nuove frontiere della salute

www.salusgentis.it

IL DISTURBO PSICOSOMATICO

Troppo spesso dimentichiamo che l'essere umano è composto da corpo e mente; che lo rendono un individuo, un'entità unica. Lo stress o i disagi psicologici possono avere ripercussioni a livello fisico? Per rispondere a questa domanda bisogna tener presente che il nostro corpo ha una memoria a lungo termine, quindi: paure, angosce, traumi, shock emotivi, collera, frustrazione, senso di colpa, transitano per il cervello. Il nostro cervello riceve così tante informazioni dai nostri cinque sensi da non poter immagazzinare tutto senza il rischio di riportare danni; attua perciò un meccanismo di scarica emotiva sul corpo attraverso la somatizzazione.

La somatizzazione è il "Travaso" dell'eccesso di emozioni e di stimoli, un fenomeno salutare che ci permette di mantenere un buono stato di salute mentale. A tal proposito è interessante considerare la definizione da dizionario medico di "Emozioni": "Stati affettivi intensi, accompagnati da modificazioni fisiologiche e cambiamenti comportamentali osservabili, alla cui attuazione sono dedicati circuiti neurali specifici", oppure si definiscono come: "Reazioni psichiche intese o dolorose, che influiscono in maniera consistente sul corpo". Anche la medicina conferma come le emozioni abbiano sempre una risonanza sul corpo. Inevitabilmente questo può lasciare delle cicatrici indelebili che possono arrivare più in profondità e tramutarsi in vere e proprie sofferenze fisiche, quasi come se il nostro corpo stesse cercando di parlarci. Spesso il modo migliore di comunicare del nostro corpo è tramite la manifestazione di un sintomo; possiamo perciò definire il disturbo psicosomatico come una risposta fisica ad un disagio psicologico. Ad esempio gastrite, colite ulcerosa, cefalea tensiva, torcicollo, artrite, insonnia, dolori muscolari, difficoltà respiratorie e mal di schiena, per citarne alcuni, possono essere alcuni dei tanti linguaggi che il nostro corpo sta utilizzando per dirci che c'è un disagio più profondo. Quando quest'ultimo è più grave, le ripercussioni possono essere di maggiore portata e si possono tramutare in malattie; allora l'unico modo per non cadere nell'eccesso è mettersi in ascolto del proprio corpo. Imparare ad essere in armonia con esso e con le proprie emozioni senza timore, senza trascurarle, senza reprimerle, ma dando loro la giusta importanza è sicuramente il modo migliore per iniziare a ricercare un ottimo stato di salute psico-fisico.

Laddove la medicina tradizionale non possiede gli strumenti di intervento, la sinergia di più figure professionali ci aiuta ad avere più opzioni di trattamento. Il primo passo per alleviare il dolore psicosomatico è proprio capirne la causa e in questo può essere

d'aiuto lo psicoterapeuta, che tramite un attento colloquio e osservazione cerca di riconoscere la componente emotiva e relazionale, oltre al sintomo fisico. L'obiettivo è comprendere quale messaggio stia veicolando il disturbo, andando ad agire su meccanismi cerebrali che in alcune circostanze possono azionare sintomatologie di natura somatoforme, in maniera da farle emergere ed elaborare in maniera sana.

Come abbiamo visto in precedenza, è possibile che il disturbo psicosomatico venga veicolato a livello prettamente fisico e in questa circostanza può essere d'aiuto l'intervento dell'Osteopata. Esso prende in considerazione l'individuo nella sua globalità, per quanto riguarda gli apparati muscolo-scheletrici, viscerali (gli organi) e cranio sacrale e le relazioni tra di essi con l'obiettivo di ristabilirne la funzionalità. L'osteopatia agisce tramite l'utilizzo di tecniche manuali, sia per la valutazione, sia per il trattamento, aiutando il corpo ad autoregolarsi, permettendo un miglioramento significativo dello stato di salute generale, intervenendo sulle componenti relative del sistema somatico per apportarne benefici, migliorando la mobilità, alleviando le tensioni tissutali e riducendo il dolore.

Il disturbo psicosomatico trova terreno fertile anche in una scorretta alimentazione. Spesso non si tiene conto che la scelta degli alimenti e dei tempi dei pasti non sempre segue i ritmi e le esigenze del corpo, ma bensì quelli della nostra mente e tutto questo rende il rapporto col cibo davvero complesso; inoltre molte volte ci sono più temi che intervengono come il nutrimento emotivo, l'amore per sé stessi, l'accettazione di sé e il controllo. Se ci riflettiamo attentamente, talvolta il nostro umore può influenzare ciò che mangiamo o quanto mangiamo. Quando ci sentiamo soli o trascurati cerchiamo conforto nel cibo e questi comportamenti, in quanto agiti automatici inconsapevoli, possono portarci ad avere uno scorretto stile di vita, scelte alimentari non salutari e disturbi alimentari, che inevitabilmente possono nuocere al nostro corpo. In questo caso la figura del Nutrizionista può essere di aiuto per farci riconoscere e scegliere i cibi più adatti e sani, strutturando un piano alimentare specifico per ogni caso.

In conclusione possiamo dire che il disturbo psicosomatico è un meccanismo molto complesso sia da riconoscere e sia da risolvere, anche perché spesso è difficile comprendere se ci si trovi davanti ad un problema meramente fisico, a una situazione emotiva compromessa o ad una combinazione delle due. L'unico modo per favorire una completa presa in carico è intervenire in maniera multidisciplinare, tramite il confronto e l'integrazione tra professionisti differenti nel dialogo mente-corpo.

Dott. Nicolò Castiglia
Osteopata

Dott.ssa Alessia Malano
Biologa nutrizionista

Dott. Fabio Borghino
Psicologo Psicoterapeuta
Sessuologo

Centro clinico Salus Gentis