

L'autocura dell'ansia e della depressione

Il particolare tipo di documentazione necessaria alla stesura del libro è basato sulla lettura di molti articoli e testi pubblicati su riviste, giornali di settore e non, editi in tutto il mondo e utili alla conoscenza della letteratura universale sui vari temi trattati. L'Autore ha riportato in bibliografia le fonti di informazione del testo nel rispetto del diritto d'autore delle opere consultate, citando l'autore e il titolo dell'opera da cui sono state apprese le notizie più rilevanti.

L'arco temporale in cui sono comprese le pubblicazioni consultate non sempre ha reso rintracciabili il mese e/o il giorno o altri particolari dati in cui gli articoli in questione sono stati pubblicati, pertanto l'Autore si scusa se non è stato possibile riportare, per tutti gli articoli degli esperti, inseriti per essere più divulgativi, informazioni dettagliate riguardo la data di pubblicazione e alcuni altri dati o particolari.

Altro materiale è stato prelevato dalla rete ed è apparentemente di pubblico dominio e quindi liberamente scaricabile ed utilizzabile. Qualora qualcuno si accorgesse che è presente, ad insaputa dell'Autore, materiale coperto da "diritti d'autore", è invitato a segnalarlo e si provvederà immediatamente alla rettifica.

Schemi realizzati dall'autore.

Dr. Berardo Di Giuseppe

**L'AUTOCURA
DELL'ANSIA E DELLA DEPRESSIONE**

Manuale

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2015
Dr. Berardo Di Giuseppe
Tutti i diritti riservati

*Consigli utili per tutti.
Consapevolezza del proprio stato psichico.
Necessità di una terapia.
Collaborazione con i medici e
con gli psicologi.*

*Ringrazio i generosi esperti
che mi hanno offerto la loro affettuosa collaborazione:
Cinzia Fino, Dantino Di Giancamillo, Giuliano Rossi,
Carlo Lolli, Francesco Curini, Sara Valentini, Sara Di Nardo Di Maio,
dott. Daniele Fortunato, prof.ssa M. Giovanna Di Raimondo,
prof.ssa Maria Dea Di Giuseppe*

Finalità del libro

L'esercizio della professione di psichiatra e di psicologo, che ho svolto per circa quarant'anni presso tutte le realtà psichiatriche, prima come Assistente O.P., poi come Primario del Centro Igiene Mentale di Teramo, poi come Primario dell'Ospedale Neuropsichiatrico di Teramo e infine come Direttore del Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura dell'Ospedale Civile e Coordinatore del Dipartimento di Salute Mentale della Provincia di Teramo, mi ha fatto constatare che il malato affetto da nevrosi, cioè da ansia e depressione (che sono spesso associate ed interconnesse), se conoscesse alcune semplici regole di vita, sarebbe in grado di prevenire ed auto-diagnosticare la propria malattia, persino di curarla in gran parte da solo con una forma di autoterapia.

Se il paziente osservasse un'adeguata "IGIENE MENTALE", potrebbe aiutarsi a curare la malattia nevrotica per raggiungere la propria, e tanto desiderata, guarigione, perché né medici, né medicine, né psicologi, ancor meno i cosiddetti "maghi", riuscirebbero da soli ad ottenere la guarigione senza il coinvolgimento e la diretta partecipazione del paziente. È stato, infatti, segnalato da un preciso rapporto del CENSIS che spesso molti malati si affidano al destino, oppure ad improvvisate terapie trovate su internet o consigliate da amici.

Pertanto, nel presente manuale voglio offrire alcuni miei consigli personali e fornisco dettagliate informazioni

a tutti coloro che sono affetti da tale “malattia”, in modo che, prima di un intervento medico e farmacologico, possano capire che cosa stia loro accadendo. In esso elenco delle linee guida che sono necessarie ad ogni persona che voglia ipotizzare una specie di “autodiagnosi”, che permette di iniziare una corretta “autocura”, la quale non sarà dannosa, ma soprattutto non costituirà una pericolosa ed incontrollata auto-terapia e lo metterà in grado di affrontare e gestire, momento per momento, il suo disagio.

Desidero che il malato sappia che si può e deve curare diligentemente come farebbe per qualsiasi altra malattia, che non la deve sottovalutare né, tanto meno, aspettare che “passi da sola”, perché, con il trascorrere del tempo, essa si aggraverà sempre più. Quindi, osservando delle specifiche regole di vita, nel contempo conoscendo alcuni “segreti psicologici”, egli può avere uno strumento in più per “uscire dal tunnel”, cioè dal “percorso di malato”. La nevrosi, infatti, può essere superata solo se si conosce e si capisce tempestivamente quello che “sta accadendo” in ognuno, cioè qual è *il significato* del sintomo-malattia di cui soffre.

Tale malattia è sempre una reazione ad uno stato di sofferenza psichica interiore, che guarisce solo se il paziente è capace di riconoscere lo “stato di crisi” che sta vivendo e solo se comprende il “disagio psicologico” che sta attraversando come vera causa dell’ansia e della depressione.

Perciò mi rivolgo al lettore, per informarlo in maniera semplice e chiara (anche se a volte volutamente ripetitiva, per spiegarmi meglio ed insistere sulle cose importanti) su quanto è utile conoscere, secondo le mie esperienze e convinzioni scientifiche, sull’ansia e sulla depressione, che insieme formano il quadro patologico. La depressione è una vera malattia se la tristezza è intensa, perdura per vario tempo ed interferisce con la vita lavorativa ed affettiva; se essa consiste in demoralizzazione non conti-

nua, perdita di interessi per poco tempo, scarsa concentrazione occasionale, facile distraibilità e conservazione della propria autostima non si può classificarla tra vere malattie psichiche bisognose di interventi psicofarmacologici, probabilmente sono sufficienti counseling con psicologi o auto osservazione o introspezione.

Successivamente gli spiego come fare per “aiutarsi a guarire”, cioè quali sono le più semplici cognizioni (ma fondamentali) che deve possedere per iniziare “la propria “autocura”, quindi *“costruirsi la propria guarigione”*.

Innanzitutto lo invito a compiere un’analisi introspettiva, con una profonda e sincera riflessione sugli argomenti che suggerisco, rivolgendomi direttamente a lui.

Gli propongo tali sollecitazioni:

- non abbandonarti solo e completamente alle cure che gli esperti ti danno per farti guarire; sappi che tu stesso sei la prima risorsa per guarire, perché solo tu puoi e devi intervenire, in maniera decisiva, sulla tua malattia;
- ricerca i problemi che “sicuramente hai dentro di te”, in cui sei “incappato”, anche se ti sembra di non averne perché sei convinto che “tutto va bene”, che “non ti manca niente” (parole che usa frequentemente il malato);
- trova gli episodi che ti abbiano potuto creare anche un solo piccolo dispiacere, un minimo fastidio, una lieve delusione, che a te possono apparire non tanto importanti e determinanti;
- individua i problemi, ma soprattutto esamina la ripercussione intima e la risonanza affettiva che ti hanno procurato; cioè cerca di scoprire i loro veri significati e quanto essi ti colpiscono, e quanto ti feriscono quelle cause che ti sembrano tanto piccole ed insignificanti, che però riescono a crearti un danno così grande come l’ansia e la depressione;

- affronta i problemi rilevati per risolverli, usando i consigli che compongono *l'autocura*, non sottovalutarli e minimizzarli, non ritenendoli sufficientemente in grado di poter causare tanto disagio o di farti sentire sempre una vittima;
- devi capire se sei in grado o meno di superare quelle cause, cioè di risolverle da solo. Se la malattia è in fase troppo avanzata, è normale che tu abbia la sensazione di non *“potercela fare da solo!”*;
- devi convincerti che, se non sei capace ora, subito, di far qualcosa per te stesso, potrai riuscirci in un secondo tempo, dopo un iniziale aiuto esterno; ma è sempre, prima o poi, essenziale il tuo intervento diretto;
- ricerca una leggera *“curetta”* di uno specialista psichiatra che ti consiglierà una terapia farmacologica e psicoterapeutica per ritrovare le forze, per *“tirarti su!”*, come per *“ricaricare le tue batterie ormai scariche!”*;
- tutti possono attraversare nella vita un periodo di crisi: l'importante è saperne uscire!