36 - ANSIA: ATTEGGIAMENTI DA EVITARE. Prima di ricorrere al discutibile uso ed abuso degli psicofarmaci contro l’ansia, proviamo a prenderci maggiore cura di noi stessi.

Il risveglio della persona ansiosa, come abbiamo visto, può essere foriero di notevoli inconvenienti e risvolti psicosomatici che investono tutta la sfera esistenziale dell’individuo. Lavoro, sport, vita sociale e via dicendo. 1) La prima cosa da non fare è trascurare con sufficienza i sintomi, scambiandoli per lievi malori passeggeri. Sappiamo bene che non è così. Il primo passo sarà ammetterlo con sé stessi e con le persone che, standoci vicine, potrebbero aiutarci. E’ proprio questo atteggiamento di sufficienza che rappresenta la punta dell’iceberg. Questo comportamento sbagliato. Significativo di una frazione del problema. Perché vuol dire che, nel quotidiano, reagiamo passivamente, soffrendo, per situazioni che riteniamo avverse, per troppo tempo; ma senza affrontarle. Finché ne veniamo schiacciati, fagocitati, ed avvelenati. 2) Il secondo atteggiamento da evitare è quello di provare a sopire il sintomo mediante psicofarmaci. Secondo l’antico adagio che “una pillolina non si nega a nessuno”, non è difficile spingere il nostro medico di base a prescriverci un ansiolitico. Barando ed ingannando lui e noi stessi. Senza spiegare al professionista le potenziali ragioni a monte dei sintomi espressi. Con la presunzione che “una pasticca non fa male a nessuno ...”. Così, attenuati i sintomi attraverso il farmaco, si continua a minimizzarli o a sopprimerli. Di conseguenza, si allontana la presa d’atto della vera eziologia del sintomo primario e, perpetuando l’atteggiamento di negazione della presenza dell’ansia e delle ragioni che l’anno prodotta, senza un adeguato e fondamentale cambiamento dello stile e condotta di vita, la situazione si cronicizza. Ingrandendo la portata dei disturbi e delle conseguenze. E rendendo necessario, in seguito, un intervento clinico farmacologico e psicoterapeutico più invasivo.

{jcomments on}