

VORREI SAPERE DI PIU' ...  
PER OGNI TIPO DI  
DOMANDA  
SI PUO' CHIAMARE  
IL CENTRO MEDICO  
ZANARDI  
DAL LUNEDI' AL VENERDI'  
DALLE 11:00 ALLE 19.00  
TEL. 051- 521454  
FAX 051-555247  
E-MAIL:  
zanardi@labstante.com

PSICOLOGIA  
CLINICA



**CENTRO MEDICO  
DIAGNOSTICO "ZANARDI"**  
Poliambulatorio Specialistico - Laboratorio Analisi

Via F. Zanardi, 6 - 40131 Bologna - P. I. 03267690372  
Tel. 051.521454 - Fax 051.555247  
E-mail: zanardi@labstante.com  
www.labstante.it

## Un aiuto professionale a chi sta attraversando un momento difficile nella propria esistenza.

Una possibilità per fare chiarezza su cosa stia accadendo e su come poterlo affrontare, per prendere consapevolezza di alcuni meccanismi interni e acquisire strumenti per gestirli al meglio attingendo alle proprie risorse personali.

### PROBLEMATICHE TRATTATE

#### ➤ **Dolore cronico**

Mentre il dolore acuto può essere considerato una spia di qualcosa che non va nell'organismo e gli riconosciamo quindi una funzione utile, il dolore cronico diventa esso stesso malattia. Il dolore è un'esperienza normale nella vita delle persone e l'incapacità di percepirlo mette a rischio la sopravvivenza stessa. Ma convivere con il dolore non è un'esperienza normale, mette a dura prova il corpo e la psiche impattando le diverse sfere della vita personale (familiare, sociale, lavorativa), ripercuotendosi inevitabilmente sulla qualità di vita. Molte variabili influiscono sulla percezione del dolore. Conoscerle, comprenderle e capire su quali di questi fattori possiamo avere potere di modifica può essere un primo importante passo verso una salute migliore.

#### **Ansia**

Lo stato ansioso è costituito da una combinazione complessa di vissuti emotivi, sensazioni fisiche, percezioni cognitive, pensieri disfunzionali e reazioni comportamentali. Sebbene non sia semplice definire l'ansia è sicuramente più facile identificarne i sintomi principali.

L'ansia, se non trattata, tende a peggiorare, limitando gradualmente la vita della persona e la sua libertà d'azione. Essere preoccupati per problemi quotidiani è un'esperienza normale. Chi soffre di un disturbo d'ansia vive però queste preoccupazioni con un'ansia più intensa e più duratura, può preoccuparsi per tematiche che non giustificano quest'ansia eccessiva e può non riuscire a far fronte alle limitazioni causate dai sintomi.

#### ➤ **Attacchi di panico**

L'attacco di panico si manifesta con un'improvvisa ed intensa paura in assenza di un reale pericolo, accompagnata da sintomi somatici e cognitivi che raggiungono rapidamente l'apice. Tra i sintomi possiamo avere tremore, dolore o fastidio al petto, sudorazione, sensazioni di soffocamento, di asfissia, di sbandamento, di instabilità, di svenimento, di torpore o di formicolio, vampate, brividi, tachicardia, paura di morire, paura di impazzire e/o di perdere il controllo, senso di irrealità, di stranezza, di distacco dall'ambiente circostante. In genere le crisi di panico non durano più di 10 minuti. Un Disturbo da Attacchi di Panico è caratterizzato dalla presenza di attacchi di panico inaspettati e ricorrenti, dei quali almeno uno seguito da un mese, o più, di preoccupazione persistente di avere altri attacchi e/o di preoccupazione relativa alle implicazioni o alle conseguenze dell'attacco (ad esempio, perdere il controllo, avere un infarto cardiaco, impazzire), e seguiti da una significativa alterazione del comportamento correlata agli attacchi di panico.

Un attacco di panico può quindi insorgere "a ciel sereno" durante le più banali attività quotidiane, come guidare o fare la spesa.

Tra un episodio e l'altro la persona può temere che possano verificarsene altri e può quindi mettere in atto una serie di evitamenti, per esempio non utilizzare mezzi pubblici, non guidare, non allontanarsi da casa eccetera. Il Disturbo da Attacchi di Panico è molto diffuso e può diventare molto invalidante. La buona notizia è che un trattamento efficace è possibile.

#### **Depressione**

La depressione è uno dei disturbi psichici più comuni e invalidanti. Sentirsi depressi significa vedere il mondo attraverso degli occhiali con le lenti scure: tutto sembra più opaco e difficile da affrontare, anche alzarsi dal letto al mattino o fare una doccia. I sintomi depressivi interferiscono con le abituali attività sociali e lavorative della persona. Tra i sintomi possiamo quindi avere flessione del tono dell'umore, perdita di interesse e piacere per varie attività, perdita dell'appetito, disturbi del sonno, difficoltà ad intraprendere le normali azioni quotidiane.

#### **Malesserie psicologico**

Tutti siamo soggetti a momenti di crisi in alcuni periodi della nostra vita. Questo periodo storico in particolare sta mettendo a dura prova la nostra serenità e il nostro equilibrio. Non tutte le condizioni di sofferenza psicologica sono riconducibili a specifici disturbi catalogati ed è importante riconoscere ed affrontare i momenti di disagio per poterli superare. Possono esserci malesseri emotivi, difficoltà relazionali o lavorative, una perdita di senso in alcune aree della vita, momenti di crisi e di stallo in cui non si vede una via d'uscita.