



SINISTRA PIAVE

Ma come si fa ad individuare quali sono i sintomi di un disturbo mentale?

I sintomi principali

(tratto da www.campagnastigma.it Ministero della Salute)

Per farsi un'idea dei vari disturbi mentali, è forse meglio parlare non dei disturbi stessi, ma dei sintomi che possono essere presenti, in modo diverso da disturbo a disturbo.

Alcuni di questi sintomi sono comuni, tanto che molte persone li hanno sperimentati in qualche momento della loro vita.

E' utile innanzitutto precisare che cosa si intende per "sintomo" in psicologia e in psichiatria. Un sintomo è tale quando:

- causa malessere e sofferenza;
- senza aiuto, non è controllabile da chi ne soffre (ad esempio una persona che non vorrebbe pensare a cose che la preoccupano troppo non riesce a non pensarci);
- causa difficoltà nella vita di tutti i giorni, impedendo alla persona di fare le sue normali attività o di farle bene (ad esempio chi soffre di depressione può non riuscire a studiare o a fare bene i lavori di casa);
- è quasi sempre sproporzionato rispetto alle circostanze (ad esempio chi soffre di depressione si può sentire molto colpevole per sbagli insignificanti o chi soffre di ansia si può preoccupare molto per rischi che gli altri affrontano senza neanche pensarci).

Di seguito potete trovare una breve descrizione delle differenti tipologie di sintomi:

1. I sintomi più noti

I sintomi più noti, più comprensibili e spesso più frequenti sono:

- di tipo **depressivo**, costituiti da tristezza, incapacità di divertirsi, di avere interessi e di provare piacere, associati ad una visione negativa del sé (convinzione di valere poco), del mondo (il mondo è indifferente e ostile e chiede troppo) e del futuro (non ci sono o ci sono poche speranze che la situazione migliori). Nei casi gravi, ci può anche essere pericolo di suicidio;
- di **ansia, fobia, panico**. Chi ne soffre prova esagerate emozioni di allarme e di paura per eventi e situazioni comuni o per un possibile giudizio negativo degli altri o quando pensa ad eventi molto spiacevoli, traumatizzanti, del passato. Durante gli episodi di ansia possono essere presenti i cosiddetti sintomi neurovegetativi (palpitazioni di cuore, vertigini, secchezza della bocca, senso di soffocamento, sudorazione, tremori, accompagnati talora da senso di svenimento e paura di impazzire o di morire);
- di tipo **ossessivo o compulsivo**, caratterizzati dalla tendenza a ripetere più e più volte lo stesso gesto (per esempio lavarsi le mani, o controllare di avere chiuso la porta, o mettere in ordine) o a fare più e più volte lo stesso “rituale” (per esempio camminare non pestando le righe tra le piastrelle o girando ogni tanto su se stessi). La persona che ne soffre si rende conto che quello che fa è inutile e insensato, ma non può fare a meno di farlo per ridurre l’ansia che la prende. C’è anche chi soffre solo di pensieri ossessivi, non riesce, cioè, a scacciare dalla sua testa pensieri che non corrispondono al suo modo di essere e alle sue intenzioni;
- di tipo **alimentare**. L’anoressia è collegata alla convinzione errata di essere grassi e alla paura eccessiva di ingrassare, la bulimia è caratterizzata da abbuffate, spesso seguite da vomito provocato, ad esempio introducendo delle dita a fondo nella bocca;
- di **dipendenza** da eroina, cocaina, alcol, altre sostanze o da attività quali il gioco da azzardo. Chi soffre di dipendenza passa gran parte del tempo nella ricerca della sostanza o sotto l’effetto della sostanza, ne deve prendere sempre di più per aver lo stesso effetto, trascura i propri doveri e gli altri interessi a causa della sostanza, sta male quando non la prende, ecc.;

2. I sintomi psicotici

Vi sono poi sintomi rari e meno facili da capire che sono detti **psicotici**. Alcuni di questi, i cosiddetti *sintomi positivi*, sono particolarmente strani ed evidenti:

- le cosiddette **allucinazioni**, ossia il vedere o l’udire cose in assenza di stimoli esterni (ad esempio, sentire delle voci anche quando non ci sono persone né trasmissioni radio da cui possano prevenire, o avere delle visioni). Spesso si sente dire di una esperienza molto negativa, che “è allucinante”. E’ chiaro che in questo caso il termine è usato in modo diverso che in psichiatria;
- i cosiddetti **deliri**, ossia il credere molto fermamente a teorie e a spiegazioni della realtà che per tutti gli altri, anche per coloro che appartengono allo stesso ambiente socio-culturale della persona, sono chiaramente strane e comunque certamente infondate (ad esempio una persona si convince che gli extraterrestri gli hanno impiantato un trasmettitore nel cervello o, pur non avendo avuto esperienze particolari nella propria vita, di essere perseguitato dai servizi segreti o dal diavolo o di avere inesistenti poteri eccezionali);

- i cosiddetti, se pur rarissimi, **disturbi del pensiero**, caratterizzati da pensieri sconnessi per cui il linguaggio diventa incoerente e incomprensibile;
- i cosiddette sintomi **maniacali**. Il termine mania ha in psichiatria un significato diverso da quello del linguaggio comune. Per mania si intende una condizione caratterizzata da esagerata opinione delle proprie capacità, umore elevato, elevata attività, agitazione, scarso bisogno di sonno, rapidità eccessiva dei pensieri e del linguaggio. La persona che soffre di tali sintomi, che sono all'estremo opposto dei *sintomi psicotici negativi*, sta, per così dire, troppo bene e va incontro a disastri per la sua scarsa capacità di giudizio e la sua iperattività;
- talora **comportamenti stravaganti**, veramente bizzarri, che sono la conseguenza delle allucinazioni e dei deliri.

3. I sintomi psicotici negativi

Vi è poi un altro gruppo di sintomi psicotici, cosiddetti negativi, che sono caratterizzati da grande inerzia e mancanza di iniziativa, forte tendenza ad isolarsi e a chiudersi ai rapporti interpersonali, povertà di emozioni con scarsa capacità di provare sia gioia che tristezza e di manifestare affetto. Benché tali sintomi siano meno appariscenti dei precedenti, sono spesso causa di maggiore sofferenza per chi è più vicino alla persona che ne soffre.

Questi sintomi sono spesso difficili da distinguere da sintomi simili che possono essere presenti negli stati depressivi e nella grande timidezza o fobia sociale.

E' comunque importante sapere che avere uno o più sintomi non significa necessariamente soffrire di un disturbo mentale. Perché si possa, infatti, parlare di disturbo mentale è necessario che i sintomi siano presenti per un certo periodo di tempo e associati in varia misura tra loro.

Si possono curare?

Per tutti questi sintomi ci sono interventi notevolmente efficaci, cioè capaci di ridurre l'intensità e la durata. Si tratta sia di farmaci che di interventi psicosociali, individuali e di gruppo, quali psicoterapia, psicoeducazione, riabilitazione e insegnamento di abilità sociali ed anche la partecipazione a gruppi di mutuoaiuto.

Si stima che circa il 3% della popolazione avrebbe bisogno di ricorrere a prestazioni di specialisti (servizi di salute mentale, psichiatri, psicologi, riabilitatori e altri operatori psichiatrici).