

BENESSERE & SALUTE

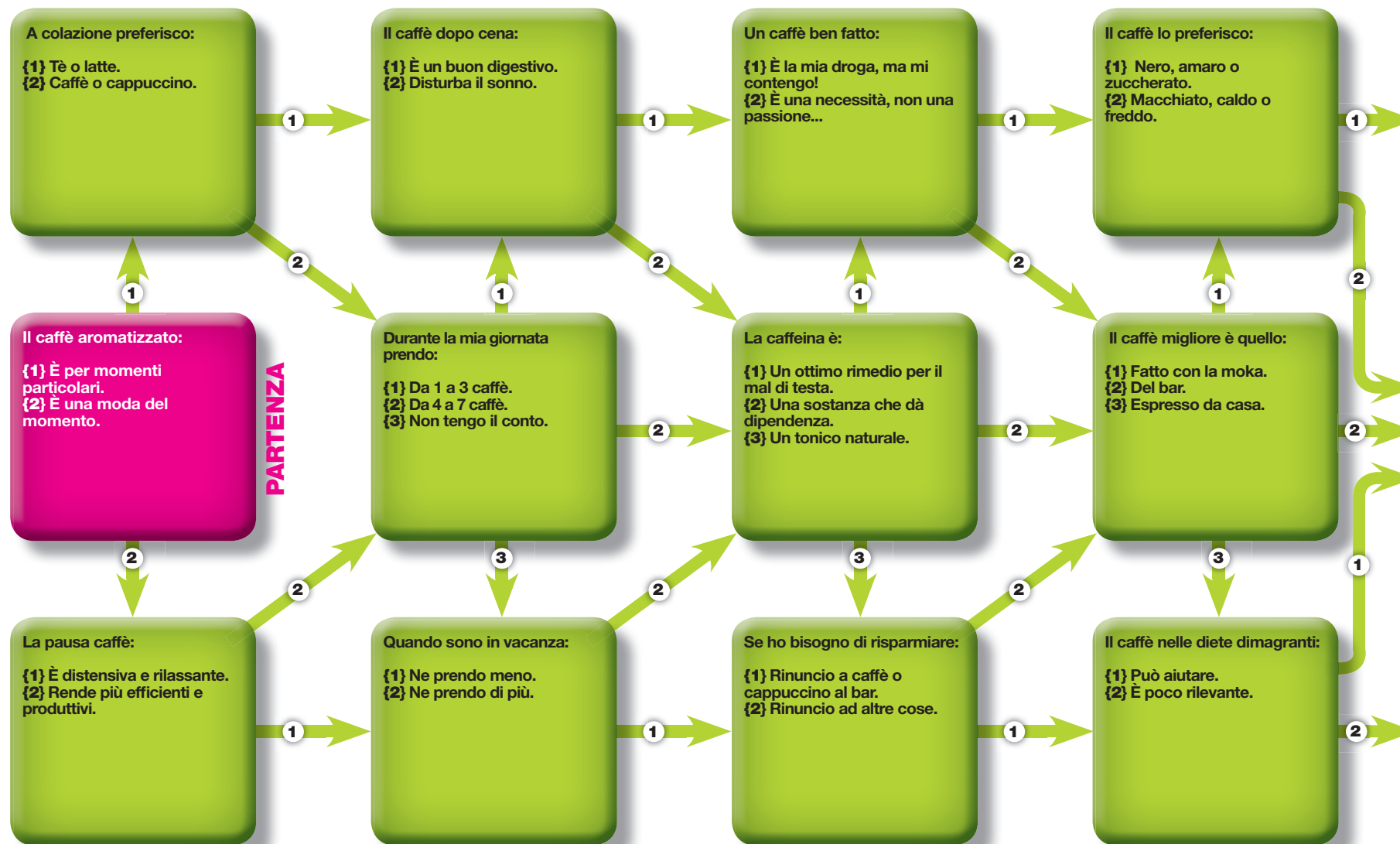


MERCOLEDÌ 6 NOVEMBRE 2013

a cura di STEFANO TAMBURINI

Scopri come vivi il rapporto con il caffè

Rispondi alle domande e segui il percorso: alla fine potrai capire se sei un entusiasta, un prudente o un contrario



I problemi di lavoro e l'insonnia

■ ■ Lo scorso anno, dopo un forte stress lavorativo, ho avuto un periodo di agitazione e insonnia per cui il medico mi ha prescritto Alprazolam per dormire. Dopo un paio di mesi sono stato bene e l'ho sospesa. Ora la mia azienda ha annunciato la possibilità di cassa integrazione e mobilità. Ho di nuovo insonnia, ansia e preoccupazioni. Lo specialista mi ha prescritto un antidepressivo, un ansiolitico e uno stabilizzatore. Visto che sono già ingrassato quattro chili e digerisco male, non potrebbe essere una cura troppo forte?

(Paolo, 44 anni, Milano)

► **Risponde la dottoressa Adelia Lucattini, medico, psichiatra e psicoanalista, Roma.**

La crisi, con i conseguenti problemi lavorativi, è una causa importante di depressione. La terapia che sta assumendo sembra necessaria per aiutarla a superare il momento difficile. Non esistono terapie "forti" di per sé, né il pericolo di una generica "intossicazione": gli effetti collaterali e sul metabolismo sono specifici e conosciuti. Gli stabilizzatori dell'umore e alcuni antidepressivi possono causare aumento di peso. Quando si intraprendono queste tipo di terapie è opportuno avviare anche una dieta per prevenire un possibile aumento di peso. È anche necessario fare analisi del sangue specifiche e un controllo cardiologico periodico. Naturalmente un supporto psicoterapico psicoanalitico è fondamentale per aiutarla a elaborare le difficoltà e prevenire possibili ricadute.