

B

**BENESSERE
& SALUTE**

a cura di
STEFANO TAMBURINI

Mal di stomaco e insonnia: che fare?

Da alcuni mesi soffro di mal di stomaco e insonnia. Da tutti gli accertamenti che ho fatto non risulta nulla fortunatamente, ma non mi sento bene. Il mio medico mi ha detto di consultare uno specialista per parlare dei miei problemi emotivi. Mi chiedo se sia necessario: mi preoccupa molto il fatto di parlare con uno psichiatra.

(Elena, 36 anni, Sassari)

➤ **Risponde Adelia Lucattini, psichiatra psicoterapeuta e psicoanalista**

La paura di parlare con uno psichiatra è molto frequente, anche perché i disturbi psicologici o fisici dovuti a depressione, stress e sovraccarico non sono facili da accettare e spesso si ritiene che “debbano

passare da sé”. Il disturbo fisico o l’ansia vanno invece considerati come una comunicazione, un messaggio che il corpo e la mente mandano a se stessi

segnalando che qualcosa non va e che è necessario cambiare qualcosa per poter stare meglio. Lo psichiatra e lo psicoanalista vanno visti per quello che sono: specialisti che “parlano” con le persone, aiutano a conoscersi e a vivere meglio, a superare difficoltà e, possibilmente, a essere più felici.