

LE LETTERE

Allergie, il ruolo dell'ambiente

APAGINA 3

LA STORIA

Marina Rei e i sogni che aiutano

APAGINA 4

IL TEST

E tu che rapporto hai con i sogni?

APAGINA 5

LO SAPEVATE CHE...

Zanzare, meglio i rimedi naturali

APAGINA 6

benessere & salute

GIOVEDÌ 27 MARZO 2014

a cura di STEFANO TAMBURINI

Mal di testa, ciclo e fattori psicologici

Ho 28 anni e da alcuni anni soffro di mal di testa in coincidenza del ciclo mestruale. Il mio medico di famiglia, una donna, mi ha sempre prescritto degli antidolorifici con buoni risultati ma mi chiedo se i problemi sentimentali o i desideri nascosti anche a me stessa, possano veramente influire sul mio mal di testa e se, oltre ad assumere i farmaci con regolarità e precisione, ci sia qualcosa che io possa fare per migliorare la mia salute.

(Sabina, 28 anni, Modena)

► **Risponde Adelia Lucattini, psichiatra, psicoterapeuta e psicoanalista, Roma**

La cefalea è molto diffusa, nelle donne più frequentemente che negli uomini, e può manifestarsi prima durante e dopo il ciclo mestruale. È legata a fattori ormonali e la terapia consigliata dal suo medico è corretta. I fattori psicologici possono essere un elemento aggiuntivo ma non sono solitamente quelli scatenanti. Oggi è noto che le componenti costituzionali e familiari sono determinanti in questo tipo di cefalea. Naturalmente un dolore intenso, ciclico, regolare può di per sé innescare anche inconsapevolmente delle riflessioni sulla femminilità e sulla maternità e, quando queste influenzano la vita sessuale, come accade nelle forme in cui la cefalea è importante, naturalmente la influenzano e possono creare anche un grande disagio per chi ne soffre nel rapporto di coppia.

COME VIVI I TUOI SOGNI?

Da quelli attentissimi fino ai più distratti

E voi, che rapporto avete con i vostri sogni? Rispondendo alle domande di questo test potrete individuare il profilo che più si adatta a voi. Da quello attentissimo a ogni particolare e a

ogni tipo di sogno fino a quello che si sofferma solo su alcuni sogni particolari, passando per una sorta di compromesso: curioso sì ma fino a un certo punto. Seguite le indicazio-

ni, bastano pochi minuti di tempo per scoprirlo.

**a cura della dottoressa
Adelia Lucattini
www.Sipsies.org
adelia.lucattini@sipsies.org**

Contrassegna tutte le frasi nelle quali ti riconosci. Al termine verifica quante frasi pari e quante frasi dispari hai scelto.

1. Mi capita spesso di ricordare i sogni la mattina al risveglio.

2. Mi ricordo i miei sogni solo se mi sveglio all'improvviso o durante la notte.

3. Di solito mi ricordo i sogni anche dopo diversi giorni.

4. Appena riesco, racconto a qualcuno il sogno che ho appena fatto.

5. Per ricordarli meglio tengo un foglietto di carta e una penna sul comodino.

6. L'ambientazione dei miei sogni di solito è fantastica e non realistica.

7. Mi capita di sognare persone care che non ci sono più e mi parlano con affetto.

8. Ricordo l'atmosfera dei sogni ma non i personaggi o la trama.

9. I miei sogni sono sempre ambientati nel posto di lavoro o a casa.

10. Nei sogni sono sempre più giovane o bambino.

11. Vorrei capire il significato dei sogni per conoscermi meglio

12. Qualche volta mi faccio guidare nelle mie scelte da sogni che sento speciali

13. Mi è capitato di trovarmi in situazioni o luoghi che avevo già visto in sogno.

14. Sogno raramente di fare l'amore e se capita m'imbarazza.

15. In alcuni momenti importanti della mia vita ho sognato di dover fare la maturità.

16. Ho sognato diverse volte di sposarmi.

17. Certe volte nei sogni mi capita di sognare di litigare con persone sconosciute.

MAGGIORANZA DI SCELTE PARI

INTERESSE A SOGNI PARTICOLARI

Non ti sforzi di ricordare i tuoi sogni ma se situazioni specifiche attraggono la tua attenzione, cerchi di confrontarti con qualcuno, ti chiedi che senso e che rapporto abbiano con la tua vita. Non desideri ricordarli né ti affidi ai tuoi sogni per conoscere te stesso. Potendo scegliere, preferiresti sogni in ambienti noti e con persone conosciute, un modo per rilassarti un po' anche di notte.

8 SCELTE CONTRO 9

CURIOSO MA NON TROPPO

Il significato dei sogni ti ha sempre incuriosito ma non sei mai andato veramente a fondo. Li consideri una cosa naturale e te ne preoccupi solo se sono angosciosi o con contenuti che senti imbarazzanti. Quando li racconti cerchi sempre di scegliere una persona giusta, sensibile e di cui ti fidi. Li ritieni comunque una cosa intima e personale.

MAGGIORANZA SCELTE DISPARI

SEI ATTENTO AI TUOI SOGNI

Sei interessato ai tuoi sogni anche se non ne comprendi sempre il significato. Hai piacere a ricordarli perché li consideri espressione di una parte importante e profonda di te stesso. Ne parli con serenità e piacere pur facendo sempre attenzione a trovare l'interlocutore giusto. Anche se ti capita di essere rattristato da alcuni "brutti sogni", li ritieni comunque una parte autentica e importante di te!