

VareseNews

Cresce il bisogno di salute mentale: al Centro Beccaria di Varese un'equipe dedicata al benessere psicologico

Pubblicato: Giovedì 5 Ottobre 2023



Star bene vuol dire sentirsi in forma non solo fisicamente ma anche mentalmente. Il **benessere psichico** è oggi riconosciuto come uno stato indispensabile per essere in equilibrio con sé stessi. Forma fisica e mentale sono obiettivi dichiarati anche dal Centro Beccaria che conta, oltre a diversi specialisti, anche un'equipe preparata in ambito psicologico.

Due figure, la **psicologa psicoterapeuta dottoressa Annamaria Mirto** e lo **psichiatra Gabrio Alberini**, che pur occupandosi di aspetti differenti, collaborano in modo trasversale in diverse occasioni per dare risposte complete alla richiesta di salute.

Specialisti giovani, lei 34 anni e lui 44, vantano un percorso formativo completo: lei ha ottenuto la doppia laurea (3 +2) in psicologia e in neuropsicologia; quindi, ha continuato per altri 4 anni conseguendo la specializzazione in psicoterapia. Lui dopo i 6 anni di laurea in medicina e chirurgia ha svolto 4 anni di specializzazione in psichiatria.

Quando ci si rivolge a una figura come la sua dott.ssa Mirto?

Quando ci sono delle difficoltà emotive che iniziano ad avere un impatto nella nostra vita quotidiana e nelle nostre relazioni. Ad esempio, pensiamo ai disturbi d'ansia o di chi vive attacchi di panico, un periodo o un episodio depressivo che inizia a protrarsi nel tempo, oppure quando ci sono delle difficoltà

relazionali: mi sento isolato, escluso, faccio fatica ad entrare in relazione, o viceversa, vivo delle relazioni molto conflittuali.

Come aiuta il paziente dott.ssa Mirto?

Lo psicologo psicoterapeuta aiuta la persona a diventare consapevole di quei fattori che hanno innescato il disagio emotivo. Dopodiché, una volta capiti quali sono i fattori emotivi, cognitivi e comportamentali, si cerca di modificare questi aspetti. Quindi individuiamo quali sono quei pensieri che si possono cambiare per aumentare il benessere, ma anche quali sono i comportamenti da mettere in atto per stare meglio. Il lavoro, quindi, ha due aspetti: si agisce inizialmente sulla consapevolezza, poi, una volta raggiunta, si punta al cambiamento. La consapevolezza è fondamentale: se non si parte da questa non si può cambiare nulla.

Dott. Alberini, quando e come interviene lo psichiatra?

Lo psichiatra è innanzitutto un medico e può effettuare una valutazione ampia, richiedendo degli esami del sangue o altre indagini così da inquadrare la situazione e escludere che non ci sia una controparte organica nella presenza dei sintomi. Quando invece, la dimensione del disagio del paziente appartiene alla sfera psichiatrica, la terapia può essere farmacologia, e può coinvolgere un'equipe di esperti, tra cui psicoterapeuti, per prendere in carico in modo integrato il caso così da abbinare sia il supporto medico farmacologico sia l'approccio psicologico/psicoterapeutico.

In quali situazioni vi trovate a collaborare?

D.ssa Mirto – Allora ci sono alcune difficoltà emotive che, quando diventano molto intense, necessitano il supporto dello psichiatra con una terapia farmacologica. Questo perché, quando il disagio è troppo forte, la psicoterapia da sola non è efficace perché la persona non è nelle condizioni per poter affrontare la psicoterapia.

Dr Alberini – C'è una grossa area di sovrapposizione delle due figure. Generalmente, si ritiene che la psichiatria e la psicoterapia siano due aree abbastanza diverse, mentre va ricordato che il fattore relazionale è l'aspetto principale che fa parte delle due professioni della salute mentale. Quindi, c'è già, intrinsecamente, un'area comune alle due figure che poi molto spesso porta a una presa in carico condivisa, con il trattamento sia medico psichiatrico sia di tipo psicologico psicoterapeutico.

C'è maggior bisogno oggi di benessere mentale?

D.ssa Mirto – Sicuramente, perché c'è una maggiore informazione. Un tempo non se ne parlava e lo si valutava come aspetto. Oggi, grazie anche ad un maggiore accesso alle informazioni, le persone sono più consapevoli, comprendendo i vantaggi collegati al benessere mentale che è altrettanto importante rispetto a quello fisico.

Dr Alberini – Sicuramente sì, sia perché, culturalmente, c'è un'apertura maggiore verso le figure che si occupano della benessere mentale e sia perché i disturbi psichici ad ampio spettro risentono molto del contesto ambientale e del contesto sociale.

Recenti avvenimenti, non ultimo la pandemia covid, e molti fattori, definiti stressanti, hanno innescato determinati sintomi in un'ampia fascia di popolazione. Per esempio, in questi ultimi tre anni è rimasta coinvolta la categoria dei giovani, giovani adulti, adolescenti e post-adolescenti: numericamente c'è indubbiamente un aumento di richiesta.

Il vostro, però è ancora un settore che risente di alcuni pregiudizi. Quali

sono falsi miti da sfatare?

D.ssa Mirto – Nel settore della psicoterapia quello più diffuso è: “perché devo andare a spendere soldi e tempo da uno psicoterapeuta, quando posso benissimo parlare con il mio amico/mia amica?” Si confonde la cosiddetta “valvola di sfogo”, con un approccio professionale. Gli amici danno consigli, cosa che lo psicologo psicoterapeuta non fa. Noi non forniamo soluzioni precostituite. Il percorso parte dall’analisi di sé, la consapevolezza è il primo passo per prendere una decisione. Lo psicoterapeuta in maniera oggettiva aiuta a fare chiarezza e poi a prendere una decisione, che sarà sempre e comunque personale e non frutto di suggerimenti esterni.

Dr Alberini – La psichiatria, purtroppo si porta appresso un retaggio manicomiale, che è sempre stato una zavorra per questo tipo di professione. Si ritiene che dallo psichiatra “ci vadano i matti”. E invece no, dallo psichiatra arriva gente che ha un disturbo, una sofferenza a livello psichico. Un altro grosso mito da sfatare riguarda gli psicofarmaci, si teme possano essere generare problemi ed effetti collaterali marcati. Anche qui, urge sottolineare che la terapia farmacologica psichiatrica è una terapia uguale alle terapie farmacologiche usate nelle altre specialità mediche.

Se prescritta e usata in modo appropriato, nel tempo e nel modo giusto, può garantire un benessere molto maggiore alle persone che ne fanno utilizzo. Equilibrio mentale e benessere fisico sono fattori sinergici alla base di una qualità di vita sana e serena.

Per approfondire e prendere un appuntamento con gli specialisti del Centro Beccaria chiama il numero 0332.188.700 o [visita il sito nella sezione dedicata](#).

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it