

**Tendenze**

ROSELINA SALEMI  
MILANO

**Oltre i pregiudizi** Un adulto su due presenta disagi, e non lo ammette. Ma lo «strizzacervelli» è ancora un tabù

**La campagna** Mille professionisti in 66 città per capire cosa c'è dietro ansia, insonnia o mal di schiena

# “Mi faccia il check-up della mente”

Maggio è il mese della prevenzione psicologica: controlli gratuiti dagli specialisti



## Come accorgersi

# “Prima spia il cambio dell'umore”

**C'**è chi arriva da me dopo aver sofferto per dieci anni di attacchi di panico, quando la situazione è diventata grave». Invece per Jacopo Valli, psicologo clinico e psicoterapeuta e orientamento somatico analitico, «i segnali bisogna considerarli un'opportunità per andare in terapia».

### Quali segnali?

«Intanto un malessere generale nella routine quotidiana. Non mi manca niente, non è successo niente di grave, ma il mio disagio cresce. Mi dico: passerà, e invece non passa».

### E poi?

«Sentirsi sempre stanchi, mangiare male o continuamente, avere frequenti disturbi del sonno, attacchi d'ansia. E vedere che queste condizioni continuano nel tempo».

### Sempre di tipo fisico?

«No, anche comportamenti insoliti. Scoppi di collera in persone tranquille, aggressività. Sotto c'è una rabbia repressa. Accumulo un dolore tale che di colpo non ce la faccio più».

### Quando abbiamo più bisogno di aiuto?

«Ci sono molte nevrosi in giro. Crisi di pianto, mancanza di autostima sono segno di fragilità. C'è chi si difende dicendo: è tutta colpa degli altri, e chi si prende la colpa di tutto. Il nevrotico che accusa gli altri risolve così il problema, è più malato e rifiuta di curarsi».

### Tutti dicono: sono depresso, mi prendo una pillola...

«Essere tristi, malinconici non significa essere depressi. Ma viviamo in una cultura medicalizzata, convinti che ci sia un farmaco per tutto. Non è così. Ho pazienti mandati da gastroenterologi e dermatologi. I segnali d'allarme possono assumere molte forme. [R.SAL.]