





Ipocondria

un male diffuso

di Paolo Zaccari

La caratteristica essenziale dell'ipocondria è la preoccupazione legata alla paura (o alla convinzione) di avere in atto una grave malattia, basata sulla errata interpretazione di uno o più sintomi.

Si può parlare di ipocondria, ovviamente, solo dopo una valutazione medica completa e avere escluso qualunque condizione organica generale che possa spiegare pienamente i sintomi esperiti da paziente. Tuttavia, **l'aspetto principale di questo disturbo è che la paura o la convinzione ingiustificata di avere una malattia, persistono nonostante le rassicurazioni mediche.**

I sintomi dell'ipocondria sono riconducibili a preoccupazioni nei confronti di: funzioni corporee (il battito cardiaco, la traspirazione o la peristalsi), alterazioni fisiche di lieve entità (una piccola ferita o un occasionale raffreddore), oppure sensazioni fisiche vaghe o ambigue.

La persona attribuisce questi sintomi alla malattia sospettata e risulta molto preoccupata per il loro significato e per la loro causa.

Le preoccupazioni possono riguardare numerosi apparati, in momenti diversi o simultaneamente. In alcuni casi, la preoccupazione si focalizza su un organo specifico o su una singola malattia (problemi cardiaci o sviluppi tumorali).

Visite mediche ripetute, esami diagnostici e rassicurazioni da parte dei medici non riescono ad alleviare la preoccupazione; un soggetto convinto di avere una malattia cardiaca, ad esempio, non si sentirà rassicurato (se non per un breve periodo), dalla ripetuta negatività dei reperti delle visite mediche, dell'ECG, o persino di una angiografia cardiaca.

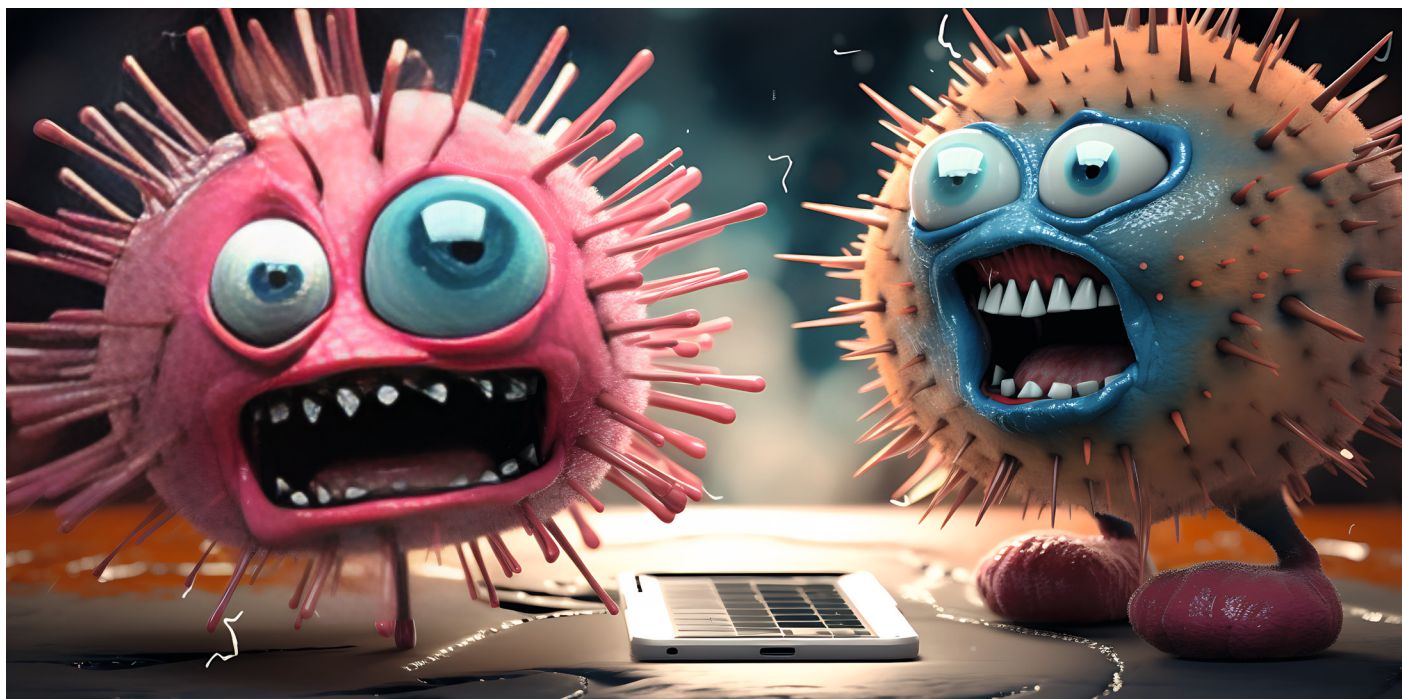
OLTRE IL SINTOMO

I soggetti ipocondriaci **possono allarmarsi se leggono o sentono parlare di una malattia, se vengono a sapere che qualcuno si è ammalato o, addirittura, se avvertono, sensazioni "anomale" che riguardano il loro corpo.** La preoccupazione riguardante le malattie temute spesso diviene per il soggetto un elemento centrale dell'immagine di sé, un argomento abituale di conversazione e un modo di rispondere agli stress della vita. Spesso, nell'ipocondria, la storia medica viene presentata con dovizie di dettagli e assai estesamente. **Sono comuni il "doctor shopping", ovvero il frequente cambio di medici curanti,** e il deterioramento della relazione medico-paziente, con frustrazioni e risentimento reciproci.

I soggetti ipocondriaci spesso **ritengono di non ricevere le cure appropriate, e possono opporsi strenuamente agli inviti a rivolgersi ai servizi psichiatrici.**



Paolo Zaccari - Laureato in Psicologia presso l'Università degli Studi di Parma e specializzato in Psicoterapia a indirizzo Cognitivo-Comportamentale. Esperto in Disturbi d'Ansia, dell'Umore e in Psicogeriatrica, ha collaborato con numerose Strutture Psichiatriche e RSA lombarde, nelle quali si occupa anche di formare il personale. Per info: paolo.zaccari@libero.it



Complicazioni possono derivare dalle ripetute procedure diagnostiche, che possono, di per sé, comportare dei rischi oltre a un esborso economico considerevole. Tuttavia, proprio in quanto questi soggetti hanno una storia di **lamentele multiple senza una chiara base fisica, c'è il rischio che ricevano valutazioni superficiali**, e che venga trascurata la presenza di una condizione medica generale.

Le attività del tempo libero sono frequentemente limitate e condizionate dai timori del paziente, mentre le relazioni sociali vengono sconvolte per il fatto che il soggetto ipocondriaco è preoccupato della propria condizione e spesso si aspetta considerazione e trattamenti speciali. **La vita familiare può diventare disturbata poiché viene focalizzata intorno al benessere fisico del soggetto.** Possono non esserci ripercussioni sul funzionamento lavorativo dell'individuo, se questo riesce a limitare l'espressione delle preoccupazioni ipocondriache al di fuori dell'ambiente lavorativo. Più spesso, la preoccupazione interferisce con le prestazioni e causa assenze dal lavoro. **Nei casi più gravi, il soggetto ipocondriaco può divenire un completo invalido.**

L'AMBIENTE INFLUENZA

Certi **fattori psico-sociali stressanti** - in particolare malattie gravi infantili, esperienze pregresse di malattia o morte di un membro della famiglia - sono

facilmente associabili al manifestarsi dell'ipocondria. Il disturbo risulta equamente distribuito tra maschi e femmine, può esordire a qualunque età, ma si pensa che sia più diffuso nella prima età adulta. In ogni caso, **il trattamento dell'ipocondria può risultare particolarmente difficoltoso, in quanto i soggetti non sono mai del tutto convinti che la causa dei loro "mali" sia soltanto di tipo psicologico.**

Generalmente, la psicoterapia è possibile nei casi in cui la persona si preoccupa incessantemente di essere malato, ma si rende conto, almeno in parte, che le sue preoccupazioni sono eccessive e infondate. **Nel trattamento dell'ipocondria, così come in quello di tutti i disturbi d'ansia, la forma di psicoterapia** che la ricerca scientifica ha dimostrato essere più efficace, nei più brevi tempi possibili, è la **Cognitivo-Comportamentale.** Si tratta di una psicoterapia breve, a

cadenza solitamente settimanale, in cui **il paziente svolge un ruolo attivo nella soluzione del proprio problema e, insieme al terapeuta, si concentra sull'apprendimento di modalità di pensiero e di comportamento più funzionali**, nell'intento di spezzare i circoli viziosi del disturbo.

La terapia farmacologica, ammesso che la persona accetti di prendere dei farmaci senza temere che arrechino dei danni al proprio organismo, **si basa fondamentalmente sugli antidepressivi.**

Dato che viene spesso assimilata al **disturbo ossessivo-compulsivo**, considerando le preoccupazioni del paziente come delle "ossessioni di malattia", la terapia farmacologica rispecchia le linee guida per tale disturbo, con dosaggi ad **azione serotoninergica assunti per periodi prolungati e comunque sempre in associazione con un percorso psicoterapico.***

“ La mia ipocondria fa perfettamente le veci di quel teschio che nei quadri barocchi veniva collocato sopra la scrivania, a ricordare l'imminenza della morte. ”

Fabrizio Caramagna

