

Attacchi di panico.....

Salve Dottore,soffro di ansia generalizzata con depressione lieve-moderata.Il mio psichiatra mi ha consigliato la psicoterapia.Già da un mese e mezzo,ho iniziato la terapia presso uno psicologo.La mia paura più atroce e paralizzante è quella di non riuscire più ad essere la stessa persona di prima.Ho avuto anche due episodi di D.A.P.,prima dell'inizio della terapia,e inoltre,soffro di disturbi ossessivo-compulsivi.Insomma vedo in me un quadro poco felice.Sono un soggetto ansioso fin da piccola,ma non mi sarei mai immaginata di arrivare a raggiungere attacchi di panico.Mi sono sempre sentita una persona psicologicamente forte.Il nervosismo però,non sono mai riuscita a controllarlo.Ho continuamente paura che mi possano comparire altri disturbi di tipo ossessivo.Da qualche mese ho intrapreso un'attività di tipo imprenditoriale;non avevo mai provato a lavorare prima d'ora.Ho 40 anni,sono sposata,ho due figli(18 anni e 11)e un bravo marito.L'unica attività che ho portato avanti fino ad ora è stata quella della casalinga,della madre e della moglie.A volte mi sento di scoppiare,non ce la faccio più a reggere certi ritmi.Anche il solo pensare che i figli stanno crescendo,mi fa sentire un groppo alla gola peggiore di un cappio.Non riesco a capire perché sto continuamente male.I farmaci hanno migliorato abbastanza la mia situazione,ma comunque non sono più quella che ero.Gentile Dottore,lei pensa che io abbia qualche possibilità di "guarire" completamente?Ho usato le virgolette,perché si dice che questa non è una patologia,mentre io credo che sia il contrario.Il mio psicologo mi apprezza molto,perché ho intrapreso un'attività di tipo imprenditoriale,da qualche mese,ed i risultati sono stati più che ottimi.Lui dice che ho potenzialità che non ho mai immaginato di possedere,insomma,vede in me una persona molto capace.Perché allora non riesco a gestire le mie paure?La prego Dottore,mi dica come stanno allora le cose.Guarirò prima o poi?

Sono certo che la psicoterapia che ha intrapreso prima o poi le farà del bene.Mi rendo conto che lei si senta tanto male quando "sta male", ma non si preoccupi :si tratta solo di trovare le cause,lontane o vicine,di questa mancanza di sicurezza e vedrà che tutto lentamente sparirà.Non si abbandoni e si dia coraggio.