



HO PAURA DI...

Gentile Dottor Mastronardi,

mi chiamo Federica ed ho 25 anni, da tempo ho dei problemi che a mio avviso sono molto peggiorati di recente.

Mi ritrovo praticamente sola...ho paura di uscire la sera, a volte mi capita anche il giorno, mi prende un'ansia incredibile, comincio a sudare, mal di stomaco, dolori intestinali, ho sempre paura che succeda qualcosa di brutto a me o ai miei cari, non riesco quasi più ad avere una vita "normale".

Il problema è che questi sintomi fisici di recente si sono amplificati...ho paura di rimanere da sola, di essere rifiutata, mi sto completamente limitando la vita per queste mie paure...una cosa l'ho osservata...queste mie paure si amplificano man mano che va avanti la giornata...magari la mattina mi sveglio tranquilla...ma quando arriva la sera duemila paure..

Le sarei grata se potesse indirizzarmi verso la strada da seguire in modo da potermi liberare e tornare a vivere normalmente.

Grazie

RISPOSTA:

Cara amica,

le sue sono tutte problematiche che si affrontano senza farmaci ma con una buona psicoterapia, che metta alla luce i conflitti passati, e tutto ciò che non va nella sua evoluzione emotiva e formativa.

Mi creda, non si spaventi ma affronti e risolva quanto prima queste difficoltà, e torni alla sua vita.

Auguri.