



### BENESSERE SENZA FARMACO... SI PUO' !

Sempre più spesso oggi, si ricorre con estrema superficialità all'acquisto di farmaci: antidepressivi, ansiolitici od anfetamine. Si confida spesso nel loro "aiuto" per affrontare problemi che in un dato momento sembrano difficile da sostenere o, come spesso accade, per condurre una giornata più tranquilla. Inoltre oggi si parla di depressione e tristezza credendo che siano la stessa cosa, per cui curare l'una significa curare anche l'altra dimenticando che sono manifestazioni estremamente diversificate e con durata molto diversa. La tristezza è legata spesso alla vita quotidiana e alle sue difficoltà, è uno stato che si presenta successivamente a separazioni, a fallimenti, a stress. La depressione è invece uno stato più persistente, che si lega ed investe diverse sfere della vita del soggetto, creando difficoltà di concentrazione, pensieri tristi, insonnia, perdita di appetito, perdita di interesse e di autostima. Forse non tutti sanno che questi farmaci intervengono solo su sintomi specifici, quindi, in questo caso, diminuendo stati d'ansia o sentimenti depressivi ma senza risolvere "cosa" ci sta procurando quel malessere.

L'attenzione alla nostra vita, ovvero, darle valore, è quello che la Psicologia del Benessere considera fondamentale perché si mantenga un sano equilibrio! Comprendere cosa ci fa stare male per evitarlo, che si identifica spesso in problemi di coppia, problemi familiari, difficoltà di relazione, rappresenta una grande consapevolezza da cui poter partire e riprendere la situazione in mano. Più assumiamo farmaci, invece e più, senza rendercene conto, imprigioniamo le nostre energie, il nostro "medico interno". La medicina ci dice che il nostro corpo è capace di produrre tutti i farmaci di cui ha bisogno se è stimolato nel modo giusto: fare sport, ridere, coltivare degli hobbies, dedicarsi degli spazi possono spesso contribuire al nostro benessere poiché ci permettono di trovare un contatto positivo con la vita e con sentimenti positivi. Basti pensare alle beta endorfine prodotte durante l'attività fisica: sono considerate

alla base di quella sensazione di euforia successiva al movimento. Alcune ricerche affermano che serotonina e noradrenalina sono elevate e favoriscono il buon umore dopo aver fatto attività fisica. Dato che molti farmaci agiscono aumentando i livelli di questi neurotrasmettitori si deduce che il movimento favorisce il loro rilascio.

Quindi i farmaci che il nostro organismo è in grado di produrre sono detti endofarmaci sono miliardi e di gran lunga più efficaci di quelli che ci propongono le case farmaceutiche, gli esofarmaci. Il loro utilizzo è bene riservarlo a casi di emergenza, quando è inevitabile far ricorso alla medicina esterna. Molti vengono assunti per casi molto gravi, per veri e propri disturbi mentali, per cui il loro uso è necessario e spesso accompagnato dal sostegno psicoterapico. Qui stiamo parlando dell'abuso, della superficialità con cui oggi si ricorre al farmaco!

In realtà sono nuovi tipi di "droghe", anche se ancora non si riesce a chiamarle in questo modo e continuiamo a convincerci che sono solo delle medicine, ma non è così. Sono detti anche ibridi, tra medicine e droghe da strada, oggi parte della vita di molte persone che pensano di poterne fare a meno. Vengono usati in molti ambiti nelle scuole, nelle case di riposo, per bassa autostima, per stati d'ansia o per piccoli dispiaceri. Tuttavia benché ci si ostina a chiamarli medicine sono molto diversi dai farmaci per la cura di malattie. Sono dei farmaci che alterano la mente, alterano l'umore, ciò significa che sono in grado di cambiare il modo di pensare, di sentire della persona o di alterare quello che una persona vede.

Non si può tralasciare di far riferimento agli effetti collaterali legati, quali spasmi, distorsioni facciali, irrequietezza, reazioni maniacali, disfunzioni sessuali, confusione, attacchi di panico solo per dirne alcuni.

Di estrema importanza è l'assuefazione che ne deriva. Molti non credono che lo psicofarmaco porti alla dipendenza, ma l'astinenza da questi può essere molto più forte di quella delle droghe da strada.

La cosa grave è che questi farmaci godono di molto favore da parte dell'ambiente medico, sono facilmente reperibili ma questo non toglie nulla alla loro pericolosità. Ognuno di noi inoltre è diverso dagli altri e ha dunque bisogno di una posologia diversa e farmaci diversi. Attenzione all'automedicazione!

Ognuno di noi ha in sé le risorse per poter affrontare ciò che di poco piacevole sta accadendo alla propria vita. Individuare cosa manca, cosa ci fa stare male rappresenta sempre un inizio per riprendere quota e ristabilire degli equilibri scombinati. La Psicologia del Benessere sostiene la persona nella ricerca della propria armonia. Il potenziale umano è ritenuto solo momentaneamente soffocato per cause interne o esterne alla persona, per cui necessita di attenzione per ridarle vigore, permettendole di ritrovare gioia e serenità.

Secondo l'approccio del "pensiero positivo" adottato dalla Psicologia del Benessere, stati depressivi possono insorgere perché viene a mancare la motivazione, la gioia di vivere, non è sempre il passato a determinare il malessere del momento ma spesso è l'angoscia per il futuro. Ritrovare il coraggio e la positività aiuta a riprendere in mano molti aspetti di noi che abbiamo tralasciato. La Psicologia del Benessere cerca proprio di sostenere la persona in questa ricerca, ridonando fiducia nelle proprie capacità, sostenendo la motivazione personale per realizzarsi nella vita. Contrastare pensieri negativi che ci inducono facilmente alla depressione con pensieri positivi che scaturiscono inevitabilmente da un atteggiamento ottimista verso la vita può restituire

le forze per iniziare a cambiare qualcosa e credere fermamente che si può essere felici.

Come trovare il benessere senza il farmaco?

La causa alla base del miglioramento dell'umore di una persona non è però da ricercare in un solo fattore e neanche in una ricetta preconfezionata di regole di vita, è piuttosto un insieme di fattori che contribuiscono

al nostro benessere. Ognuno nella propria vita, dovrebbe svolgere questo compito e cercare il proprio benessere, individuando ciò che più lo rende felice senza dimenticare che siamo tutti molto diversi e ciò che rende felice uno non rende felice l'altro. La Psicologia del Benessere cerca di intraprendere un cammino di scoperta individuale, puntando ad identificare immediatamente le sfere della nostra vita alle quali non prestiamo

la dovuta attenzione cercando in esse la risorsa per arginare la tristezza e la mancanza di interesse.

Quindi è bene trovare fiducia nelle nostre risorse per rendersi subito conto di quanto il farmaco può essere spesso inutile.

Imparare a prendere in mano la nostra vita, trovare le nostre vere emozioni, trovare ambienti e situazioni che ci aiutano ad esprimerle e non sentirci zombi sorretti da qualcosa di artificiale, perché è come mettere un coperchio ad una pentola che bolle e continuerà a bollire se non spegniamo il fuoco, quindi se non capiamo cosa ci fa stare male.

Chi ci è passato avrà sentito che il fisico ci comunica che qualcosa non sta andando come dovrebbe e l'insegnamento che dobbiamo trarre da questo è che il fisico ha sempre ragione, così dovremmo cercare di partire da questo disagio per trovare il nostro benessere. Ascoltare se stessi, i segnali che manda il nostro organismo è molto importante. Perché trascurarlo e torturarlo con inutili pagliativi?

E' importante essere convinti che ognuno di noi può essere responsabile del proprio star bene. Nonostante gli eventi possono scoraggiare il nostro atteggiamento positivo verso la vita è necessario che questo non costituisca

un motivo per abbandonarla del tutto. Non ci facciamo del bene annullando noi stessi e chiudendo le

porte al mondo, cerchiamo la serenità in modo diverso non procurandoci altri problemi. Trovare alternative al farmaco questo è

l'atteggiamento da mantenere, prendere coscienza che lo stesso problema può essere affrontato

in più modi e non ne esiste uno solo. Avere sempre un'attenzione a 360° su come intervenire cercando

la soluzione meno dannosa per il nostro organismo e più sana. Rivolgersi ad un esperto, domandando, confrontando la propria esperienza con quella di altre persone, soprattutto non essere mai soli! Non credere che la via più breve sia quella migliore, piuttosto il più delle volte la via più breve è quella meno efficace perché non permette di assimilare i cambiamenti, al contrario, le vie più lunghe facilitano il nostro rapporto con il cambiamento e permettono un confronto costante. In questa ottica allora possiamo dire che il farmaco ci mantiene passivi, soffoca le nostre emozioni, ci evita di sentire emozioni dolorose ma non ci darà neanche la possibilità futura di sentire le emozioni positive perché comunque staremo soffocando la nostra sfera emotiva

che ha necessità di esprimersi.

Siti consultati

[www.scuola.massaggio.it](http://www.scuola.massaggio.it)

[www.olympian.it](http://www.olympian.it)

[www.disinformazione.it](http://www.disinformazione.it)