

PSICOBIOLOGIA DELLA SALUTE: LA MODERNA VISIONE DELLA MALATTIA PSICOSOMATICA

Secondo le più recenti scoperte scientifiche, per poter parlare di *disturbi psicosomatici* e di *malattia psicosomatica* bisogna considerare l'interazione tra diversi fattori: biologici, psicologici e sociali, da cui il modello *biopsicosociale* del disturbo psicosomatico.

In altri termini, l'emozione (e la sua espressione fisiologica, es. palpitazioni, sudorazione, ...) deriva dal rapporto tra caratteristiche costituzionali, biologiche, psicologiche e gli stimoli ambientali, di modo che deriva una risposta emotiva e comportamentale più o meno sana.

E' indubbio che esista una predisposizione individuale ad essere più o meno inclini ai disturbi somatici: per esempio, vari studi hanno rilevato una maggior predisposizione alle patologie cardiache in chi tende all'impazienza ed alle reazioni ostili e competitive.

Tuttavia è senz'altro vero che l'emozione è modulata dall'ambiente: a tal proposito, si è osservato che il rischio di patologia somatica è collegato ad eventi stressanti che durano nel tempo.

Inoltre, esso aumenta quando tali eventi stressanti si verificano in fasi *critiche* della vita, come l'infanzia, quando le risorse interne per reagire sono poche e la persona è, perciò, più vulnerabile.

L'ambiente può anche rappresentare una fonte di supporto e protezione dalla destabilizzazione delle esperienze traumatiche, in tal senso importantissima è la presenza di figure affettive di sostegno che funzionino come una sorta di "cuscinetto" alla sofferenza provata.

L'intervento psicoterapeutico/ psicofisiologico per i disturbi psicosomatici è finalizzato alla riduzione di un'eccessiva risposta fisiologica, attraverso tecniche di *rilassamento muscolare* che alleviano la tensione muscolare e l'ansia.

Il rilassamento muscolare è fondato sulla presa di coscienza da parte della persona dello stato di contrazione o di distensione di ciascun gruppo muscolare, passando in rassegna tutto il corpo fino a raggiungere la decontrazione totale.

Esso viene abbinato al classico intervento di tipo cognitivo sui pensieri disfunzionali responsabili dell'interpretazione dell'evento stressante come minaccioso e di se stessi come impotenti (si vede come questi siano i tipici pensieri negativi attivati nei disturbi d'ansia!).

Si aiuta, così, il paziente a riacquisire fiducia nelle proprie risorse ed a percepire diversamente l'evento minaccioso.

Vari sono gli ambiti applicativi in cui le tecniche psicofisiologiche sono adoperate: disturbi del sonno, cefalea, obesità, ipertensione, ... per l'infanzia, l'adolescenza, l'età adulta e nell'anziano.

Esse inoltre sono molto utili in ambito ospedaliero per la riduzione del dolore durante e dopo procedure mediche o interventi chirurgici.

