

Sentirsi bene

Stress da crisi: ecco come reagire

Perdere la sicurezza economica è un trauma. Eppure può anche essere un'occasione per diventare più forti

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Antonella Delle Fave, medico psicologo** dell'Università di Milano

I dati sono allarmanti: secondo la Caritas, infatti, oggi circa il 70% delle famiglie "fragili", quelle cioè che non hanno una casa di proprietà e dei risparmi da parte, per far fronte all'affitto o al mutuo è costretta a risparmiare un po' su tutto, compresi i generi di prima necessità come il pane e la pasta. Non solo: secondo i medici di famiglia, sono aumentate le cosiddette "malattie da ansia", come cefalee, coliti e tachicardie. Sono gli effetti della crisi economica, che sta coinvolgendo milioni di famiglie, e non soltanto in Italia. Ma anche chi non ne è direttamente colpito risente di questo allarme generale, vivendo con un senso di precarietà. Ma cosa prova chi è in diffi-

coltà? Una cosa è sicura: chi perde il lavoro (oppure vive nell'ansia continua di perderlo) quasi inevitabilmente inizia a considerare se stesso in modo negativo.

Certe emozioni fanno stare male

Se anche tu sei in una situazione simile, sai che il fatto di avere subito, e non scelto, questo cambiamento radicale (la perdita del lavoro è considerata dagli psicologi una delle condizioni più stressanti della vita) ti fa provare rabbia, impotenza, senso di fallimento e anche vergogna. E così puoi esserti convinta di non avere più un posto nella società e, per questo, di non meritare più il rispetto degli altri. Sono tutte emozioni che fanno

male, che per riuscire ad arginare e combattere è necessario conoscere.

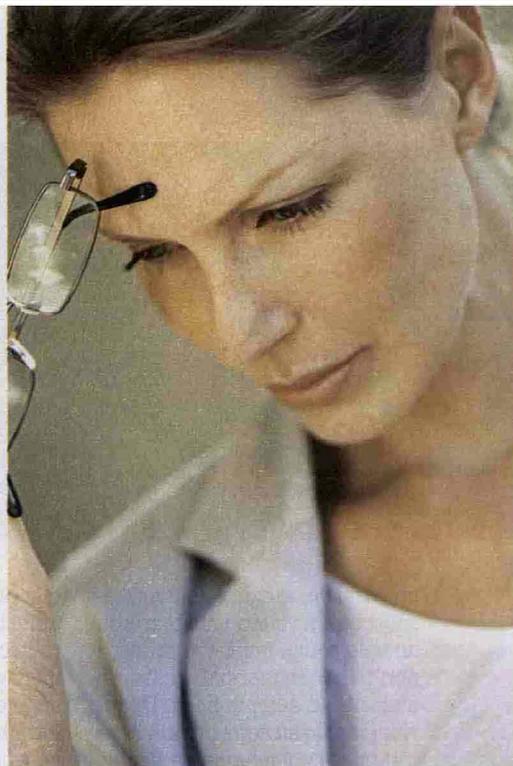
Le difficoltà possono aiutarti a crescere

Eppure anche un momento difficile può trasformarsi in un'opportunità, in un'occasione di crescita. Per esempio, una situazione di forte stress può fare emergere una grinta e un coraggio che non sapevi di possedere. Oppure può aiutarti a trovare dentro di te la capacità di fare nuovi progetti. O ancora: le circostanze esterne e inaspettate che hanno scombussolato i tuoi piani possono aiutarti a comprendere che ognuno di noi ha dei limiti. E accettarli significa

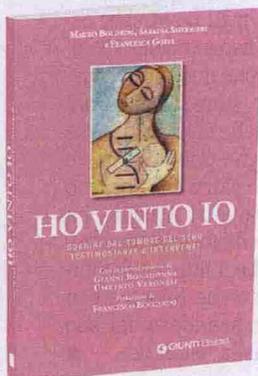
scommettere sulle tue capacità e rimetterti di nuovo in gioco, con un atteggiamento dinamico rispetto al futuro.

Non pensare di avere contro il destino

È inutile anche colpevolizzare te stessa o gli altri per quanto ti sta succedendo. O rimpiangere quello che hai perso: un lavoro, la sicurezza economica, un certo tenore di vita... Perché il rischio-depressione è in agguato. Datti invece un po' di tempo per metabolizzare la tua nuova condizione. Hai la possibilità di riflettere su te



www.ecostampa.it



Vincere il tumore al seno si può

Un libro racconta la storia di donne che hanno sconfitto il cancro. E il ricavato aiuta la ricerca

Fino a dieci anni fa, dopo una diagnosi di tumore al seno l'obiettivo era quello di riuscire a sopravvivere. Oggi, in Italia, non solo più di 400 mila donne sono guarite, ma possono anche pensare di diventare madri. In 500, infatti, hanno avuto figli: un successo enorme, visto che una volta si sconsigliava la maternità dopo un cancro al seno. Per chi vuole adottare, invece, esistono ancora tante difficoltà.

Ma qualcuna ce l'ha fatta, come Vittoria, la prima ex malata diventata madre adottiva nel nostro Paese, nel 2004. Puoi leggere la sua testimonianza, insieme a quella di molte altre ex pazienti, sul libro *Ho vinto io* (Giunti, 12,50 euro), promosso da Astrazeneca e dalla Fondazione Aiom (Associazione italiana oncologia medica), cui andrà il ricavato delle vendite per finanziare progetti di ricerca.

Getty (1), Corbis (1)

72 Confidenze

una
lettrice ci
scrive

IO NON PERDO LA FIDUCIA

Sto vivendo un periodo delicato, perché ho due figli

che cercano lavoro e non so quale sarà il loro futuro. Però non voglio perdere la speranza e sono sicura che, in qualche modo, supereremo questo momento faticoso.

Maurizia Bargnesi (via e-mail)

stessa e su quali sono i tuoi veri interessi, che magari hai trascurato. In questi casi è utilissimo ripensare anche a ciò che è importante per te, ai tuoi valori, a cos'è utile e cosa è superfluo. Potresti accorgerti che non è un problema rinunciare a due telefonini o tre televisori, mentre è fondamentale avere rapporti più profondi e affettuosi con le persone a cui vuoi bene. Insomma, se non puoi cambiare gli eventi stressanti, puoi cambiare però il modo di viverli e di affrontarli. Guardando oltre al presente, con la fiducia che le circostanze future possano essere migliori.

Niente confronti con chi sta meglio

Intorno a te ci sono sicuramente persone che non hanno i tuoi problemi. Non fare mai confronti, perché corri il rischio di rovinare le relazioni con gli altri e soprattutto di isolarti (è la reazione più classica di chi si sente fragile e insicuro). Cerca invece di rinsaldare i rapporti con familiari e amici: nei momenti tristi si riconoscono quelli veri, pronti a valorizzarti e a stimolarti ad agire. ●

Tieni sotto controllo i nei

I nei possono diventare "cattivi". Quali sono i segnali, quando rivolgersi allo specialista, come proteggersi dal sole? Qui le risposte

di Silvia Pignorini con la consulenza di **Magda Belmontesi, dermatologa**

I nei (o nevi), a volte così seducenti dal punto di vista estetico, in realtà sono delle lesioni benigne della pelle. Possono essere congeniti, cioè presenti fin dalla nascita, o comparire più avanti. Ma tutti tendono a svilupparsi, per numero e per grandezza, fino ai 30-35 anni (spesso aumentano durante la gravidanza). Di solito la causa è genetica: se i tuoi genitori o i nonni hanno molti nei è facile che anche tu ne abbia. Ma se è vero che la maggior parte di queste macchie non degenera in tumore, è altrettanto certo che la maggior parte dei tumori della pelle deriva proprio da un neo che ha subito una trasformazione. Per questo è importante non trascurarli.

Come riconoscere quelli pericolosi

I nei che, a occhio nudo, devono farti insospettire sono quelli piani (e non rilevati), marrone scuro o addirittura neri, con una forma irregolare, asimmetrica, e i bordi frastagliati. E che hanno anche la particolarità di ingrandirsi velocemente. Mentre la dimensione non conta: anche se un neo è grande, non deve preoccuparti finché non comincia a crescere. Se hai dei dubbi, comunque, è bene rivolgersi subito a un dermatologo, che farà un'indagine più approfondita con il videodermatoscopio, uno strumento specifico. Se un neo è sospetto, va tolto chirurgicamente per sottoporlo all'esame istologico (un nevo beni-

gno, invece, può essere eliminato utilizzando il laser).

Perché è necessario fare una mappatura

In generale, se presenti fattori di rischio come la familiarità, un numero di nei superiore a 50 oppure nei scuri di grandi dimensioni, dovresti fare una mappatura, già dai 15 anni in poi. Di che si tratta? In pratica, lo specialista "fotografa" la situazione della pelle (il numero dei nei, dove sono posizionati e le loro caratteristiche) per controllare i possibili cambiamenti nel corso del tempo. Una verifica che va ripetuta ogni anno.

Attenzione all'abbronzatura

L'estate è alle porte e i raggi solari non sono amici dei nei. In particolare, scottarsi la pelle sembra essere un fattore che predispone alla crescita dei melanomi. Che fare?

● **Se hai la carnagione chiara** e quindi sei più esposta alle scottature, tre settimane prima di metterti al sole puoi assumere degli integratori a base di acido lipico, licopene, vitamina E e luteina (ha un'azione protettiva anche per gli occhi). E se sei un fototipo chiaro, in particolare con lentiggini e capelli rossi, dovresti usare un solare anche in città.

● **Usa sempre la protezione** per difendere la tua pelle dall'azione nociva dei raggi Uva e Uvb, scegliendo prodotti a protezione estrema (equivalenti al fattore 50). La

crema va applicata mezz'ora prima di esporsi al sole, ripetendo l'operazione ogni due o tre ore, soprattutto se hai sudato o fatto il bagno.

● **Proteggi i tuoi bambini:** per abbassare il rischio di nei, è necessario evitare le scottature solari nei primi 15-16 anni di età. Al mare, poi, per i piccoli sono indicati gli schermi fisici (quelli che creano una barriera esterna ai raggi, fisica appunto), solari a base di zinco e titanio.

● **Evita di esporti al sole** nelle ore in cui i raggi sono più forti, cioè dalle 11-12 del mattino fino alle 15-16 del pomeriggio.

● **Pochissime lampade:** un paio all'anno non sono pericolose per la pelle. Lo diventano, invece, se la frequenza è anche di due al mese. ●

