

Fasti depressive dopo gli interventi chirurgici, come recuperare benessere psicologicoaa

Dott.ssa Lucattini, perché gli interventi chirurgici spesso mettono ansia?

“Tutti gli interventi chirurgici sono traumatici, generano ansia e preoccupazione anche perché inconsciamente associati all’idea della malattia. Inoltre, ogni ferita nel corpo è sempre anche una ferita nella mente. Questo perché il “Sé”, una funzione mentale di grande importanza per il buon funzionamento psichico, coincide ed ha una sua rappresentazione nella pelle e ogni intervento chirurgico implica un’incisione cutanea. L’altro aspetto traumatico è l’anestesia, se generale implica una perdita di controllo sulla realtà, se epidurale o locale implica una “partecipazione” passiva all’intervento con un senso di estraneità disturbante che può disorientare”.

Come è possibile gestire l’ansia da intervento chirurgico? E come vincere in certi casi, proprio la paura di affrontare un intervento?

“Innanzitutto, sapere che è una reazione naturale l’essere tesi o preoccupati. È sempre utile parlare a lungo con il medico a cui ci si affida e avere spiegazioni chiarificatrici, sia sull’intervento che sul periodo post-operatorio. Per vincere la paura, anche quando non è eliminabile come sensazione, è avere un progetto di recupero della salute e cognizione dei tempi necessari per la guarigione. Per la chirurgia estetica, quando necessaria, può aiutare il pensiero, che vi sarà un avvicinamento tra l’immagine corporea interiorizzata e il proprio corpo”.

Secondo la Sua esperienza, ci sono in particolare modo, interventi chirurgici che possono generare traumi psicologici se non affrontati nei tempi giusti?

“In primis, quelli associati ad un trauma fisico, poiché inatteso e inaspettato, e per il passaggio repentino da una condizione di salute ad uno stato di malattia. In secondo luogo, quelli necessari per malattie già diagnosticate, ancor più se clinicamente severe. Comunque, tutti gli interventi spaventano, poiché impattano sull’istinto di autoconservazione e inconsciamente sono vissuti come un’aggressione, anche se nella realtà non è così, anzi, è una cura. Prepararsi mentalmente per tempo, abbassa i livelli d’ansia prima dell’intervento, motiva ad attendere i tempi naturali della ripresa e a partecipare attivamente seguendo le indicazioni dei curanti”.

Come ci si sente da un punto di vista emotivo? Quali sono gli aspetti psicologici dell’ospedalizzazione?

“È frequente sentirsi infantilizzati, dipendenti, invasi da fantasie negative o illusioni salvifiche. L’ospedalizzazione genera di solito un po’ di ansia, poiché l’ospedale è percepito come un ambiente “esterno dalla propria vita quotidiana”, dove c’è poco o nulla di familiare. Nonostante i colori tranquillizzanti (verde, azzurro, colori pastello) pensati ad hoc, è comunque vissuto come estraniante. Naturalmente viverlo da pazienti non è la stessa cosa di come viverlo da sanitario, un medico o un infermiere frequente e vive l’ospedale fin dalla propria formazione universitaria e impiega anni di studio attraverso cui oltre le materie curriculari, è previsto un training di familiarizzazione con l’ambiente”.

Dott.ssa Lucattini, come è possibile riprendersi rapidamente dopo un intervento chirurgico?

“La natura e le cure devono fare il loro corso, i tempi del corpo sono dettati dalle capacità riparatrici dell’organismo insieme alle cure mediche specifiche ricevute. Da un punto di vista psicologico, è necessario un sostegno emotivo in un momento che per definizione è di maggior vulnerabilità e un appoggio alla razionalità attraverso la comprensione di quello che sta accadendo. Inoltre, avere una prospettiva temporale aiuta a contenere le ansie e a pensarsi realisticamente nel futuro”.

