

12. Il supporto alla salute mentale può essere utile nella gestione del dolore?

Charlotte, 39 anni, ha avuto un incidente d'auto quasi due anni fa. Non è stato grave, nessuna frattura, nessuna lesione grave, ma il suo collo ha subito un forte scatto in avanti. I medici l'hanno definito *"colpo di frusta"*. Le hanno detto che il dolore sarebbe probabilmente diminuito nel giro di poche settimane.

Ma non è stato così. I mesi sono diventati anni e il dolore al collo e alle spalle non è mai scomparso del tutto. Si spostava: a volte era una sorda rigidità, a volte una fitta acuta quando girava rapidamente la testa. Aveva fatto tutti gli esami e gli accertamenti radiologici disponibili, tutti con risultati normali. *"Niente di grave"*, le dicevano. Eppure il dolore rimaneva reale, persistente e debilitante.

Con il passare del tempo, anche altre cose cambiarono. Si spaventava facilmente per i rumori forti, evitava di guidare di notte e spesso si svegliava da un sonno agitato. Anche il minimo stress sul lavoro le causava tensione muscolare. I suoi amici iniziarono a dirle che sembrava sempre tesa. Charlotte si chiese se fosse semplicemente diventata fragile.

Durante una visita di controllo, il suo fisioterapista le chiese dell'incidente e di come stava affrontando la situazione dal punto di vista emotivo. Quando Charlotte menzionò gli incubi e l'ansia che provava ancora quando passava vicino al luogo dell'incidente, il fisioterapista le suggerì di consultare uno psicologo che lavorava con pazienti post-traumatici.

Durante la terapia, Charlotte iniziò a comprendere come il suo sistema nervoso fosse rimasto in *"modalità allerta"* anche molto tempo dopo la guarigione dei tessuti. La tensione, la respirazione superficiale, la paura di subire nuovamente un infortunio: tutto questo impediva al suo corpo di rilassarsi. Comprendere questo legame non rendeva il suo dolore *"psicologico"*, dimostrava semplicemente quanto il corpo e la mente rimangano strettamente connessi dopo un trauma.

Il supporto alla salute mentale può essere utile nella gestione del dolore?



Competenze che è possibile sviluppare guardando il video:

- Comprendere come i fattori biologici, emotivi e sociali interagiscono nel recupero a lungo termine dal dolore cronico, come nel caso del colpo di frusta.
- Riconoscere che il dolore persistente può comportare una sensibilità fisica mantenuta dallo stress o dal trauma, non un dolore immaginario.
- Imparare come e quando rivolgersi a professionisti della salute mentale e della riabilitazione nell'ambito della gestione del dolore.
- Acquisire la sicurezza necessaria per discutere apertamente i sintomi emotivi con gli operatori sanitari al fine di ricevere cure coordinate.

Link a YouTube: <https://youtu.be/czp-USapNcU>

12.1. Qual è il collegamento tra salute mentale e dolore?

Dolore e salute mentale sono strettamente correlati. Condizioni come ansia, depressione e stress possono contribuire a:

1. Rendere il corpo più sensibile. Lo stress emotivo può amplificare i segnali inviati dai nervi al cervello e l'impatto di questi segnali sulle attività quotidiane.
2. Ridurre la capacità di affrontare il dolore. Sentirsi sopraffatti può rendere più difficile gestire il dolore.
3. Ridurre la motivazione al movimento. La paura del dolore può portare all'inattività, peggiorando i sintomi.
4. Interrompere il sonno. Dormire male aumenta la percezione del dolore e influisce sul benessere generale.

12.2. Quali sono alcune strategie di salute mentale per la gestione del dolore?

1. **La terapia cognitivo-comportamentale** può aiutare a riformulare i pensieri negativi sul dolore e sul comportamento, riducendo lo stress.
2. **Consapevolezza e rilassamento.** Tecniche come la meditazione e la respirazione profonda e lenta possono aiutare a calmare il sistema nervoso.
3. **Gruppi di supporto e consulenza.** Parlare con professionisti o colleghi può far sentire meno soli nell'esperienza del dolore e può fornire strategie per affrontarlo.
4. Trovare **modi sani per gestire lo stress**, come hobby, esercizio fisico o attività sociali, può aiutarti a gestire meglio il dolore.

12.3. Quando cercare supporto per la salute mentale?

Se il dolore influisce sul tuo umore, sulle tue relazioni o sulla tua vita quotidiana, cercare supporto per la salute mentale può aiutarti. Prendi in considerazione l'aiuto di un professionista se:

1. Il dolore provoca tristezza, ansia o frustrazione persistenti.
2. Ti senti isolato o non supportato nella gestione del dolore.
3. Stai evitando di muoverti a causa di fattori quali la paura di peggiorare il dolore o una forte mancanza di motivazione.
4. Hai pensieri di farti del male o ti senti incapace di proteggerti.

Messaggi chiave:

Il dolore non è solo fisico. Incide anche sul benessere mentale ed emotivo. Il supporto per la salute mentale, che comprende terapia, gestione dello stress e supporto sociale, può aiutarti a gestire il dolore, riducendone l'impatto negativo.

Chiedere aiuto è segno di forza e, con gli strumenti giusti, puoi riprendere il controllo del tuo dolore. Se stai lottando contro il dolore, prendi in considerazione l'idea di parlare con uno psicologo o di unirti a un gruppo di supporto per trovare strategie efficaci per affrontarlo.

