

Info-SM

Informazioni Specialistiche della Società svizzera sclerosi multipla



Effetti psichici

La sclerosi multipla (SM) – come ogni altra malattia cronica – non ha solamente ripercussioni fisiche. Per quanto non esistano tipiche alterazioni psichiche della SM, le persone colpite si trovano continuamente confrontate, nel corso della malattia, anche con sintomi o disturbi psichici. Questi, costituiscono una ulteriore sfida nella quotidianità della persona con SM.

I disturbi psichici che ricorrono nella SM presentano, per caratteristiche e decorso, una complessità e soggettività analoghe a quelle del quadro clinico complessivo della SM. Tuttavia, non esiste un'alterazione caratteristica del modo di pensare, dell'azione e delle emozioni. Spesso i sintomi psichici compaiono solo in certi momenti, per esempio in concomitanza con un peggioramento dell'efficienza fisica o con una situazione difficile in ambito sociale. In linea di massima si tratta di sintomi che possono manifestarsi anche in presenza di altre patologie o addirittura anche senza che ve ne sia una.

Quali effetti può avere la sclerosi multipla sulle emozioni, sul pensiero e sulle azioni?

Le persone con SM soffrono relativamente spesso di abbassamenti d'umore o di depressione. Fino al 50% di essi capita nel corso della malattia di attraversare una o più fasi depressive, mentre solo il 20% circa della popolazione complessiva soffre di questo disturbo nel corso della vita.

Per quanto la depressione sia uno dei sintomi più frequenti connessi alla SM, spesso non viene riconosciuta e non viene curata adeguatamente. La depressione non è semplicemente un senso di tristezza. Si può parlare di depressione solo quando compaiono e durano per un certo tempo stati di disperazione e indifferenza, perdita di interesse, sensi di colpa, autosvalutazione ed eventualmente malesseri fisici quali disturbi del sonno e inappetenza.

Alcuni dei pazienti colpiti parlano anche di forti angosce o sensazioni di panico, dovute soprattutto all'incertezza del futuro o al possibile peggioramento della malattia. Altre persone con SM ancora, hanno paura ad uscire di casa e incontrare gente, o al contrario, a rimanere soli anche se per poco tempo. Possono anche manifestarsi isolatamente o durare a lungo, sintomi quali irritazione, accessi di collera e sbalzi d'umore. Una persona con SM su due lamenta, nel corso della malattia, la comparsa dei cosiddetti «disturbi cognitivi», definizione che sta ad indicare tra l'altro problemi di concentrazione e di attenzione, come anche difficoltà di memoria. Il tipo e l'entità di questi inconvenienti può variare molto. Spesso si tratta soltanto di disturbi lievi, che possono dipendere notevolmente dal genere di mansioni che il singolo vuole o deve svolgere nella quotidianità privata o professionale. Un disturbo importante, spesso sottovalutato dall'ambiente circostante, ma vissuto come estremamente logorante e irritante, è la marcata affaticabilità (la cosiddetta *fatigue*) che affligge la gran parte delle persone colpite da SM.

Tempi addietro, si tendeva a considerare segno caratteristico di SM, l'umore esageratamente euforico della persona con SM. In realtà, poche sono le persone che presentano questo tipo di disturbo. Anche gravi alterazioni della personalità o del carattere si sono rilevate rarissime nei casi di SM.

Quali possono essere le cause dei disturbi psichici?

Non è facile rispondere a questa domanda, perché le cause possono essere molteplici. Per lo più bisogna partire dalla considerazione, che per un sintomo o una malattia psichica non esiste soltanto una sola causa o un solo fattore scatenante. Talvolta questa domanda non trova risposte definitive, tuttavia in un'ottica terapeutica, è necessario che gli specialisti del settore ricerchino le possibili cause del disturbo. In linea di principio, per spiegare i disturbi o

sintomi psichici legati alla sclerosi multipla, si parte dai seguenti presupposti:

- Reazioni normali ad una malattia cronica
- Conseguenze dirette della SM
- Effetti collaterali di medicinali
- Disturbi psichici preesistenti l'esordio della malattia
- Malattie psichiche che sono indipendenti dalla SM

Reazioni normali ad una malattia cronica

Certe situazioni gravose possono provocare disturbi psichici a qualsiasi persona. Il genere di questi sintomi dipende molto dalle caratteristiche della persona, dalla sua biografia, dal suo stile di vita e dal suo ambiente sociale. Così ad una diagnosi di SM, alcuni reagiscono con tristezza e depressione, altri subiscono un vero e proprio choc, oppure rimuovono la malattia e le sue possibili conseguenze. Altri infine, cominciano subito a battersi attivamente contro la SM.

Finora non esiste per questa malattia una cura che ne combatta le cause. Questo fatto, sommato alla consapevolezza che il suo decorso è prettamente soggettivo e quindi imprevedibile, suscita in molte persone affette da SM la paura di confrontarsi con le prospettive future della propria esistenza. Presto o tardi però, essi dovranno accettare il fatto che la loro vita cambi e che molte certezze vengano messe in discussione. Questo passo porta con sé una più o meno marcata rielaborazione della propria identità, degli obiettivi un tempo perseguiti e della propria scala di valori. Un travaglio psichico, che raramente passa inosservato, senza dolore e sofferenza.

La diagnosi di una malattia cronica può ferire profondamente l'amor proprio di chi ne è colpito. Reazioni come rabbia, tristezza, timori, pensieri suicidali, disperazione per possibili limitazioni nella professione o cambiamenti di ruolo all'interno della famiglia o della coppia, possono in certe fasi diventare estremamente intensi ed essere vissuti come una minaccia. Si tratta tuttavia di reazioni naturali ad una situazione di vita assai gravosa, tale da mettere a dura prova chi ne è colpito.

Molte persone con SM e familiari riescono a convivere con queste difficili vicissitudini e a trovare di volta in volta una via per superare le difficoltà. Qual ora però, ciò non fosse più possibile, ovvero, quando i disturbi psichici diventano così persistenti e logoranti da pregiudicare gravemente la qualità di vita, sarà opportuno ricorrere all'aiuto di uno/a specialista qualificato/a nel campo della psicoterapia o della psichiatria.

Conseguenze dirette della SM

Sentimenti, stati d'animo, percezioni, pensieri, motivazioni o azioni, sono tutte funzioni regolate dal nostro cervello. Se dei focolai di SM compaiono in quei settori del cervello che presiedono le funzioni del pensiero e dei sentimenti, si possono manifestare disturbi cognitivi (concernenti le singole funzioni del pensiero), ma anche disturbi psichici (concernente il funzionamento mentale globale).

Per disturbi cognitivi si intende soprattutto deficit della memoria, della capacità di reazione, programmazione di attività, attenzione e concentrazione, la cui causa viene attribuita ad alterazioni di natura organica di specifiche zone del cervello. Questi disturbi possono far sì che la persona con SM dimentichi ripetutamente delle scadenze, oppure legga un articolo di giornale e più tardi non ne ricordi esattamente il contenuto. Può succedergli di non riuscire assolutamente a ricordare il nome di una persona appena conosciuta, oppure di incontrare maggiori difficoltà a seguire una conversazione in gruppo. La programmazione di una vacanza, ad esempio, può essere fonte di eccessivo stress. Anche nel campo lavorativo così come nella vita privata, le limitazioni cognitive sono spesso fonte di problemi. Può infatti essere molto spiacevole constatare come queste difficoltà non vengano riconosciute come tali, ma addirittura interpretate come svogliatezza, disinteresse, demotivazione o altro. La stessa cosa accade a causa della rapida «affaticabilità» (fatigue), di cui non si conosce ancora esattamente la causa, ma che viene ricondotta ai danni delle fibre nervose nel sistema nervoso centrale.



Anche per quanto riguarda la depressione, si sta indagando se essa non sia eventualmente una conseguenza diretta di disturbi neuropsicologici o di squilibri del sistema immunitario. Tuttavia, in base allo stato attuale della ricerca, non è ancora possibile tirare conclusioni definitive su queste ipotesi. Euforia, incontinenza emotiva (incapacità di controllare le proprie emozioni) e forti alterazioni del carattere, vengono anche imputate alle alterazioni organiche del cervello. Si tratta tuttavia di disturbi più rari.

Effetti collaterali di medicinali

Nel trattamento sintomatico della SM si usano svariati medicinali. Alcuni di essi possono influire sullo stato psichico. Così può accadere che alcune persone con SM in seguito all'assunzione di determinati farmaci avvertano stanchezza, oppure al contrario, sovraccitazione, irrequietezza, disturbi di concentrazione, aumento del bisogno di parlare o diminuzione della necessità di sonno. Possono anche verificarsi più frequentemente abbassamenti dell'umore o addirittura depressioni.

Queste alterazioni hanno una stretta connessione con l'assunzione dei medicinali e scompaiono regolarmente dopo la loro sospensione. A questo proposito è particolarmente importante discutere con il proprio medico le alterazioni di umore e di vitalità osservate e riscontrate.

Disturbi psichici preesistenti l'esordio della malattia

Non tutti i disturbi psichici che si manifestano in presenza di SM devono essere direttamente ricondotti alla malattia. Certe difficoltà o disturbi psichici (per es. problemi di autostima, depressioni, stati ansiosi, disturbi di personalità) potevano essere presenti già prima della diagnosi SM ed essersi ulteriormente aggravati in seguito al decorso e all'elaborazione della malattia stessa. Tali disturbi non sono tuttavia neanche causa della SM.

Si è cercato infatti spesso di attribuire l'insorgere della SM a determinati tratti della personalità o a particolari comportamenti, come ad esempio un rapporto inadeguato con lo stress e l'ansia. Oggi si può affermare chiaramente, che non esiste una «personalità SM», come non esistono d'altra parte tratti di personalità che inducono o causano la SM. Teorie di questo genere possono suscitare nelle persone con SM sensi di colpa e auto accuse. Pensieri come «sono proprio io il colpevole della mia SM», «la SM è una punizione per il mio comportamento e il mio modo di pensare» sono di ben poco aiuto e non giovano al processo di elaborazione della malattia.

Allo stesso modo, non è corretto definire la SM una «malattia da stress», nel senso che lo stress ne sia la causa. Tuttavia molte persone con SM raccontano di vissuti difficili o eventi traumatici che hanno immediatamente preceduto un «attacco» o un peggioramento dello stato di salute. In effetti, si suppongono correlazioni tra decorso della malattia e stati psichici. Ma fino ad oggi resta ancora in gran parte da chiarire quando, quanto e come stress e SM siano connessi tra di loro, soprattutto perché questo è un vissuto molto soggettivo.

Malattie psichiche che sono indipendenti dalla SM
È possibile che si sviluppi una malattia psichica, le quali cause non sono da ricondurre alla stessa SM. Infatti, la possibilità di sviluppare delle malattie psichiche può aumentare a causa di determinati aspetti sociali, individuali o famigliari, che non hanno a che vedere con la SM. Una diagnosi specialistica e precoce è in questo caso importante, per evitare eventuali interazioni con la SM.

Cosa fare?

Come risulta evidente dalle descrizioni sopra riportate, i disturbi psichici che colpiscono le persone con SM sono molteplici e possono avere cause diverse. Anche il decorso della malattia e la sua intensità possono variare molto. Di conseguenza il trattamento da seguire può essere molto differenziato e individualizzato.

Per molte persone colpite da SM è importantissimo poter parlare con altre persone di pensieri e sentimenti penosi.

Per ulteriori informazioni la Società SM rimane volentieri a disposizione:

Infoline SM, 091 922 61 10
Lunedì-giovedì, ore 10-12 e 13-17
(chiuso il mercoledì pomeriggio)

«Essere ascoltati», «potersi confidare» o «sentirsi compresi» da familiari e amici, può già alleggerire molto il peso di situazioni precarie. Ad altre invece giova di più staccarsi da tali vissuti oppure bandire una volta per sempre il tema SM dalle loro conversazioni. In questo senso, non esiste «il» modo giusto per far fronte alla malattia, bensì varia a dipendenza dalle circostanze che si presentano in ogni singola situazione.

Quando le risorse personali o del proprio contesto familiare non bastano più, può essere molto indicato il sostegno di una persona «neutrale». La consulenza psicologica o la psicoterapia aiuta ad elaborare problemi psichici, aprendo nuove prospettive esistenziali a persone con SM e familiari. Per problemi nell'ambito familiare o relazionale si possono studiare semplici strategie di adattamento. Mentre nel caso di veri e propri disturbi, quali depressioni o stati d'ansia, è necessario un trattamento adeguato da parte di una persona specializzata in psicoterapia o psichiatria. A volte, può essere opportuno anche un trattamento farmacologico dei sintomi psichici.

Le cause della SM restano ancora in gran parte oscure e un modo per guarirla non esiste ancora. Proprio per questo, è importantissimo che le persone colpite e i loro familiari cerchino il modo migliore e soddisfacente per vivere il quotidiano con la SM. Un ruolo decisivo in questa ricerca è da attribuire in tal senso, alla propria modalità di pensare, agire e vivere le emozioni, costituenti la realtà psichica della persona. Abbia il coraggio di parlarne e di cercare risposte alle sue domande.

Registro svizzero SM

Il Registro svizzero SM è una raccolta dati. Esso si prefigge di apportare una maggior conoscenza della SM e delle possibili terapie e di raccogliere dati sulla situazione delle persone con SM e le loro famiglie, con lo scopo di migliorare la loro qualità di vita. Ulteriori informazioni e iscrizioni a www.registro-sm.ch

Società svizzera sclerosi multipla

Via S. Gottardo 50 / 6900 Lugano - Massagno
Informazioni: www.sclerosi-multipla.ch / 091 922 61 10
info@sclerosi-multipla.ch

