

Effetti psicologici

La sclerosi multipla, come qualsiasi altra malattia cronica, non ha solo effetti fisici, ma provoca anche vari sintomi e problemi psicologici, con fasi di abbattimento emotivo che rappresentano un'ulteriore sfida da superare nella quotidianità.

I punti più importanti in sintesi

- La sclerosi multipla ha effetti psicologici molto diversi.
- Le incertezze sul decorso della malattia sono molto pesanti da affrontare.
- La malattia non è sempre la causa dei momenti di abbattimento emotivo.
- Un supporto professionale per le persone colpite e i loro famigliari è utile.



Gli effetti psicologici sulle persone con SM sono tanto individuali quanto il decorso della patologia stessa. Non a caso la sclerosi multipla è anche chiamata la «malattia dai mille volti» proprio

per la molteplicità dei sintomi, non solo fisici, ma anche degli aspetti psicologici e delle limitazioni associate. Per questo non esiste un'alterazione tipica del modo di pensare, agire e sentire. Le persone con SM di solito sperimentano questi sintomi psicologici a fasi, ad esempio quando le loro prestazioni fisiche peggiorano o al sorgere di problemi nel loro ambiente sociale.

Gli effetti della SM sulla psiche

Le persone con SM soffrono relativamente spesso di umore depressivo o depressione. Fino al 50% di esse sperimenta una o più fasi depressive nel corso della malattia, laddove solo il 20% circa della popolazione media si trova ad affrontare problemi di questo genere. Sebbene la depressione sia comune nelle persone con SM, non sempre viene riconosciuta o curata in modo adeguato. Sintomi tipici della depressione sono disperazione e insensibilità, apatia, sensi di colpa, screditamento di se stessi ed eventuali problemi fisici come disturbi del sonno o inappetenza per periodi prolungati.

Alcune persone con SM riferiscono anche di forti stati d'ansia o di panico, spesso legati all'incertezza del futuro con la malattia o a un suo possibile peggioramento. Altre hanno paura a uscire di casa e vedere gente o non sopportano l'idea di rimanere da sole. Anche irritabilità, scatti d'ira o sbalzi d'umore possono comparire all'improvviso o perdurare a lungo.

Una persona con SM su due sperimenta dei cosiddetti sintomi cognitivi nel corso della malattia, tra cui problemi di concentrazione, attenzione o memoria. La natura e la portata di queste difficoltà possono essere molto diverse e dipendono molto dall'attività che la persona colpita deve svolgere nella vita quotidiana o al lavoro. Un sintomo importante e spesso sottovalutato dagli altri è la forte tendenza a stancarsi (la cosiddetta fatigue), che colpisce la maggior parte delle persone con SM e viene percepita come una grave fonte di stress e disturbo.

La sclerosi multipla può inoltre causare forte euforia, anche se questo sintomo interessa una minoranza ristretta di persone, al pari di altri significativi cambiamenti della personalità o del carattere.

Cinque possibili cause

Gli esperti presuppongono quasi sempre l'esistenza di un'interazione di varie cause alla base di un sintomo mentale o di una malattia psichica. Per i relativi accertamenti, da tenere in considerazione nella terapia, è opportuno rivolgersi al proprio medico. Si distingue tra le seguenti cause:

1. Reazione normale a una malattia cronica
2. Conseguenze legate alla SM
3. Effetti collaterali dei farmaci
4. Disturbi psichici presenti già prima della malattia
5. Malattie psichiche comparse indipendentemente dalla SM

1. Reazione normale a una malattia cronica

Le situazioni di stress possono scatenare sintomi psicologici. La natura di tali sintomi dipende molto dalle caratteristiche personali, dal vissuto, dalle circostanze di vita attuali e dall'ambiente sociale di una persona. Lo stesso vale per la reazione alla diagnosi di SM: alcuni sono assaliti da tristezza o depressione, mentre altri subiscono un vero e proprio shock. Certe persone reprimono la malattia e le sue possibili conseguenze, mentre altre si attivano immediatamente e iniziano a combatterla.

Le cause della SM non possono essere trattate, il suo decorso varia da un caso all'altro e i suoi effetti non sono prevedibili: in un tale contesto è normale che in molte delle persone colpite si manifesti ansia per il futuro e per i propri piani. Prima o poi tutti devono fare i conti con il fatto che la loro vita è destinata a cambiare e che molte cose che si davano per scontate non lo saranno più. Questo comporta spesso un confronto con la propria identità, con gli obiettivi che ci si era prefissati nella vita e con i propri valori. Si tratta di una sfida psicologica che può comportare dolore o un senso di lutto.

La diagnosi di una malattia cronica può minare l'autostima di chi ne è colpito. Reazioni come rabbia, dolore, paura, pensieri suicidi, disperazione per i limiti in campo lavorativo o i cambiamenti di ruolo nella famiglia e nella coppia a tratti possono essere estremamente intense e venire percepite come minacciose. Si tratta di reazioni naturali a una situazione di vita assai pesante. Molte persone con SM e i loro familiari riescono a convivere con questi sentimenti complessi e a trovare ogni volta una via d'uscita dalla depressione. Ma se non si riesce più a sopportare questo peso da soli, perché i sintomi psicologici diventano una presenza costante della quotidianità e compromettono fortemente anche la qualità di vita, bisogna chiedere aiuto a uno specialista qualificato in psicoterapia o in psichiatria.

2. Conseguenze legate alla SM

Il nostro cervello controlla sentimenti, umore, azioni e pensieri, oltre a essere responsabile di motivazione e percezione. La comparsa di focolai della SM in quelle aree cerebrali responsabili del pensiero e dei sentimenti può provocare sintomi cognitivi (legati al pensiero), ma anche psicologici.

Tali cambiamenti di natura organica nel cervello spesso causano problemi con la memoria, la capacità di reagire e la pianificazione di una serie di azioni, ma anche cali di attenzione e difficoltà di concentrazione. Ad esempio, le persone colpite dimenticano ripetutamente gli appuntamenti o leggono un articolo di giornale e poi non ne rammentano più il contenuto. Non c'è modo di ricordarsi del nome di un conoscente e seguire il filo

del discorso all'interno di un gruppo diventa più difficile. All'improvviso l'organizzazione di una vacanza diventa fonte di uno stress eccessivo. I limiti cognitivi spesso causano problemi nell'ambiente professionale, ma possono essere gravi anche nella vita privata. Soprattutto quando questi disturbi legati alla SM non vengono riconosciuti come tali e chi ne è colpito viene invece accusato di disinteresse o mancanza di motivazione. Lo stesso vale per la tendenza a stancarsi rapidamente (fatigue), tipica della sclerosi multipla, la cui causa non è stata ancora chiarita con precisione. La si associa alla presenza di danni alle vie nervose centrali.

Anche per quanto riguarda la depressione, si sta cercando di capire se non possa costituire una conseguenza diretta di disturbi neuropsicologici o di squilibri del sistema immunitario. Al momento, però, si tratta di semplici ipotesi. Anche forti cambiamenti di personalità ed episodi di euforia (problemi di controllo degli sbalzi emotivi) sono imputati ad alterazioni a livello cerebrale. Casi di questo genere sono tuttavia assai rari.

3. Effetti collaterali di farmaci

Il trattamento dei sintomi della SM prevede l'impiego di vari farmaci che, in casi isolati, possono influire sullo stato mentale della persona colpita, ad esempio causando stanchezza o svogliatezza, irrequietezza, problemi di concentrazione o un maggiore bisogno di parlare. Possono anche verificarsi più spesso abbassamenti dell'umore o addirittura casi di depressione.

Questi sintomi compaiono soprattutto in concomitanza con la somministrazione del rispettivo farmaco, per scomparire quasi sempre con la sua sospensione. È consigliabile discutere i cambiamenti osservati e sperimentati a livello di umore e operosità con il proprio medico.

4. Disturbi psichici presenti già prima della malattia

Non tutti i sintomi psichici in presenza di sclerosi multipla sono direttamente riconducibili alla malattia. È possibile che difficoltà o malattie psichiche come problemi di autostima, depressione,

ansia o disturbi della personalità fossero già presenti prima della diagnosi di SM. Il decorso della SM e le problematiche associate possono aggravare ulteriormente queste condizioni, che però non sono provocate dalla malattia.

Gli scienziati hanno ripetutamente cercato di attribuire l'insorgenza della SM a determinati comportamenti o caratteristiche delle persone colpite, tra cui la difficoltà a gestire lo stress. Oggi si può affermare con certezza che non esiste una «personalità della SM» né tanto meno singole caratteristiche in grado di scatenare o favorire la comparsa della SM. False teorie di questo genere possono far nascere sensi di colpa e recriminazioni nelle persone con SM. Pensieri come «È colpa mia se ho la SM» o «La SM è una punizione per il mio modo di comportarmi e di pensare» sono inutili e impediscono di elaborare la malattia.

Altrettanto sbagliato è etichettare lo stress come causa della SM. Tuttavia, molte persone con SM affermano di essersi trovate in circostanze difficili o aver vissuto un evento traumatico prima di una ricaduta o di un peggioramento della malattia. In effetti, si può supporre la presenza di correlazioni tra il decorso della malattia e lo stato mentale, ma il collegamento tra le diverse forme di stress e la SM è ancora tutt'altro che chiarito, soprattutto perché ognuno affronta il disagio in modo diverso.

5. Malattie psichiche comparse indipendentemente dalla SM

È ipotizzabile che una persona con SM possa sviluppare una malattia psichica non provocata dalla SM stessa. Le patologie psichiche possono essere favorite da alcune caratteristiche organiche, famigliari o sociali. Tali sintomi andrebbero in ogni caso esaminati quanto prima con il supporto di uno specialista, per ridurre al minimo le interazioni con la SM.

Queste cinque possibili cause illustrano la molteplicità degli scenari in cui si sviluppano le malattie psichiche nella sclerosi multipla. Ecco perché ogni persona con SM dovrebbe sottoporsi a un esame individuale della sua situazione, finalizzato alla ricerca di soluzioni adeguate.

Cosa possono fare gli altri

Per molte persone con SM è importante poter parlare con gli altri di pensieri e sentimenti complessi. «Essere ascoltati», «poter condividere» o «sentirsi compresi» da familiari, amici o personale di cura può ridurre notevolmente la pressione in queste situazioni. Altri invece preferiscono distrarsi o bandire temporaneamente l'argomento della SM dalle conversazioni con gli amici. Non esiste un modo giusto per affrontare la malattia: dipende sempre dalla situazione e dal comportamento della persona interessata. C'è però una regola che vale per tutti: trasformare i problemi psichici in un tabù è sempre un errore.

Nella maggior parte dei casi, confrontarsi con i propri cari può essere utile, ma c'è anche chi preferisce l'aiuto di una persona neutrale. La consulenza psicologica o la psicoterapia possono aiutare a elaborare la malattia e a mostrare nuove prospettive ai diretti interessati e ai loro familiari. Insieme è possibile trovare soluzioni pratiche ai problemi presenti all'interno della famiglia o nel proprio ambiente. Rivolgersi a un professionista non deve essere motivo di vergogna, se ci si sente limitati nella propria qualità di vita. Soprattutto in caso di depressione e ansia, un trattamento appropriato con uno specialista è fondamentale. A volte è anche opportuno trattare i sintomi psichici con dei farmaci.

Le cause della SM sono ancora in gran parte oscure e ad oggi non esiste una cura. Per questo le persone con SM e i loro familiari attribuiscono un'importanza ancora maggiore all'opportunità di vivere con la SM nel modo più sereno e soddisfacente possibile. Il piano psicologico, sede dei pensieri, delle azioni e dei sentimenti dell'individuo, è di fondamentale importanza.

Abbiate il coraggio di parlarne e di porre le vostre domande. I consulenti debitamente formati della Infoline SM saranno felici di aiutarvi.



Infoline SM

091 922 61 10

Lunedì – giovedì,
ore 10.00 - 12.00 e 13.00 - 17.00
(chiuso il mercoledì pomeriggio e venerdì)



Società svizzera sclerosi multipla

Via S. Gottardo 50 / 6900 Lugano - Massagno

Informazioni: www.sclerosi-multipla.ch / 091 922 61 10

info@sclerosi-multipla.ch



La Società SM non accetta alcun sostegno finanziario dall'industria farmaceutica. Grazie per la Vostra donazione!