

MEGLIO LA PSICOTERAPIA DEGLI PSICOFARMACI NEI DISTURBI D'ANSIA.

La notizia. Un paziente affetto da disturbo d'ansia generalizzata dovrebbe essere riconosciuto tempestivamente dal medico di base e indirizzato preferibilmente verso un trattamento comportamentale piuttosto che farmacologico. Lo sostengono Peter Tyrer dell'Imperial College di Londra e David Baldwin della University of Southampton dalle pagine dell'ultimo numero della rivista *Lancet* in un articolo pubblicato nella sezione Seminari.

Il passato. L'articolo ripercorre la storia, la definizione e i trattamenti di questo disturbo che è stato sottovalutato per molto tempo perché non considerato altamente invalidante. Al disturbo d'ansia generalizzata è stata attribuita una specifica diagnosi solo di recente. Prima del 1980 per disturbi della stessa natura si parlava di "ansia nevrotica", usando una catalogazione fatta da Sigmund Freud nel 1894 e che era caratterizzata da un costante senso di timore anche in assenza di motivi scatenanti.

Il presente. Accanto ad un generalizzato senso di paura, il disturbo d'ansia generalizzata è caratterizzato anche dalla comparsa di una serie di reazioni fisiologiche quali senso di spossatezza, disturbi del sonno, palpitazioni, irritabilità. Affinché si possa parlare realmente di disturbo d'ansia generalizzata questo tipo di sintomatologia deve essere presente con continuità per almeno sei mesi. Tuttavia la diagnosi di questo disturbo da parte del medico di medicina generale non è sempre facile, perché in alcuni aspetti le manifestazioni possono essere sovrapponibili e quindi confuse con quelle di altri disturbi. A differenza, però, di altre forme il trattamento del disturbo d'ansia generalizzata con una terapia comportamentale prima ancora o in sostituzione della terapia farmacologica sembra dare ottimi risultati nel lungo termine. Per questo motivo sarebbe importante che la diagnosi fosse fatta o almeno ipotizzata da un medico generico, che potrebbe indirizzare il paziente in prima istanza verso una terapia psicologica; a volte, infatti, la terapia farmacologica viene utilizzata come approccio primario ed unico anche quando non sarebbe strettamente necessario.

Il commento. "Purtoppo per far sì che ciò avvenga ci dovrebbero essere a disposizione più risorse. In molti sono convinti che la terapia psicologica sia preferibile a quella farmacologica, tuttavia spesso non si può prescrivere una terapia comportamentale, per esempio perché non tutte le strutture dispongono del personale e dello spazio necessari", hanno dichiarato gli autori. "In questi casi si sceglie la terapia disponibile e non la migliore e per questo, spesso, si opta per la prescrizione di farmaci", si legge nell'articolo.

Bibliografia. Tyrer P et al. *Psychological therapies for common anxiety disorder not readily available in primary care settings. Lancet 2006;368:2156-66.*

(Emanuela Grasso - a cura di Il Pensiero Scientifico Editore - tratto da Yahoo Salute News)