

**X (Cuneo) scrive:**

**Buongiorno. A mio padre 8 giorni fa è stato tolto un polmone. L'intervento è riuscito bene e anche il post operatorio è buono. Purtroppo però mio padre si fa prendere dall'affanno e dall'ansia e soprattutto di notte dice di far fatica a respirare e da ormai quasi una settimana dorme poche ore (1 max 2 per notte). Il polmone che gli è stato asportato ormai lavorava solo per un 10%, quindi anche i dottori gli hanno spiegato che questa mancanza non gli ha cambiato di molto il modo di respirare e soprattutto la sua capacità respiratoria. Alla fine siamo giunti alla conclusione che la sua sia una paura inconscia: addormentarsi e non svegliarsi più. Oggi i medici ci hanno detto che lo faranno parlare con una psicologo. Vorrei sapere cosa ne pensa. Grazie per l'attenzione, spero di essere stata chiara. Cordiali saluti**

**Dr.ssa Breschi risponde:**

**Buonasera, noi abbiamo una rappresentazione mentale del nostro corpo, compresi gli organi interni. Il pensiero di non avere un polmone crea, probabilmente, in suo padre l'ansia di non poter respirare. Nelle nostre rappresentazioni di cui le dicevo, noi ci rappresentiamo, in questo caso, il polmone e leghiamo a questa rappresentazione la funzione del respirare. Finché suo padre sapeva di avere due polmoni, sapeva di poter respirare, in questo momento suo padre si aspetta di respirare meno di prima. In queste rappresentazioni mentali non influisce la razionalità, non interessano a suo padre le spiegazioni mediche o sapere che già prima dell'intervento respirava poco. Dovrebbe lavorare su queste rappresentazioni e un metodo che potrebbe essergli d'aiuto potrebbe essere il Training Autogeno, tecnica psicologica che diminuisce l'ansia e aiuta a prendere consapevolezza del proprio corpo, compresi gli organi interni e c'è un esercizio proprio sui polmoni e la funzione respiratoria.**

**X (Cuneo) scrive:**

Grazie Dr.ssa Breschi. Vorrei sapere qualcosa in più sul training autogeno, navigando nella rete non ne ho capito molto. Occorre essere seguiti o si fa da soli? Esiste un modo per spronarlo a fare questi esercizi? Inoltre al quadro generale si è aggiunta la stanchezza del non dormire. Stanotte sono stata in ospedale con lui ed ho notato che quando si rilassa e riesce ad addormentarsi respira regolarmente, ma improvvisamente, con cadenza ogni 15/20 minuti, si sveglia e sente l'assoluta esigenza di alzarsi o almeno di mettersi a sedere sul letto. Il fiato si fa sempre più corto e nonostante lo sproniamo a respirare profondamente e con calma lui sostiene di non farcela. La ringrazio anticipatamente.

Cordiali saluti

**Dr.ssa Breschi risponde:**

Il Training Autogeno è una tecnica psicoterapeutica che insegna chi ha l'attestato per Operatore di Training Autogeno. Inizialmente si tratta di imparare 6 esercizi di base, tra cui quello relativo alla respirazione di cui le dicevo in precedenza, poi ci sono anche esercizi definiti "superiori" ma credo che a suo padre basterebbe imparare il training di base. Suo padre deve voler, ovviamente, svolgere questi esercizi visto che dovrà collaborare nell'impararli. Potrebbe spiegare a suo padre che gli esercizi servono a ritrovare un controllo sulla sua respirazione, diminuendo la sua ansia. Bisogna però tener conto dell'età di suo padre e della sua difficoltà a rendersi conto del legame che intercorre tra corpo e mente. Comunque, credo che parlare con uno psicologo o psicoterapeuta possa solo giovare suo padre, potrebbe essere un inizio per entrare in contatto con le sue emozioni. Buonasera

**X (Cuneo) scrive:**

**Buongiorno Dottoressa Breschi.**

**La aggiorno sulla situazione di mio padre. Da due giorni le cose vanno molto meglio, l'affanno è più contenuto e lui è più lucido e reattivo. Ha anche ripreso a mangiare con un po' di voglia (prima rifiutava tutto) e si è messo d'impegno a fare gli esercizi sulla respirazione. La sera gli somministrano gocce di tritico per aiutarlo a dormire.**

**Lei cosa ne pensa?**

**Cordiali saluti**

**Dr.ssa Breschi risponde:**

**Per quanto riguarda la cura farmacologica deve chiedere ad un medico o ad uno psichiatra. Sono contenta che suo padre si stia riprendendo, sembra che stia ritrovando la voglia di reagire. Dica a suo padre di continuare con gli esercizi e a lei di stare tranquilla e di fidarsi delle cure che stanno facendo a suo padre. Capisco che quando una persona cara non sta bene, si vorrebbe poterla aiutare ed è difficile fidarsi e affidare la persona a noi cara a medici e cure di cui non sappiamo niente. Suo padre si sta riprendendo e sta ritrovando la forza e la voglia di reagire, stia vicina a suo padre, lo incoraggi a proseguire sottolineandogli i progressi fatti. La sua vicinanza gli sarà d'aiuto, saluto lei e suo padre**