

X (Pistoia) scrive:

salve, sono una ragazza di 25 anni da un anno ho scoperto di avere la tiroide e in contemporanea ho cominciato ad avere stati ansiosi l'anno scorso per un breve periodo,poi ho ripreso a inizio gennaio ma è continuo mi alzo con l'ansia e vado a letto con l'ansia il pensiero è sempre lo stesso,sembra che mi debba succedere qualcosa e il pensiero va sempre alla morte nel senso che ho paura che tutto finisca,tra l'altro sono laureata in psicologia e da sola cerco di darmi delle risposte e forse è perché vivendo in questo momento un periodo tranquillo ho paura che finisca,ma non sono obiettiva,sto prendendo della valeriana ma non fa molto effetto... cosa mi consiglia?

Dr.ssa Breschi risponde:

Salve, premetto che quello che sto per dirle si basa sulle poche informazioni che leggo in questa sua richiesta. Prima di tutto deve fare accertamenti medici, se non li ha già fatti, rispetto al problema della disfunzione della tiroide. Poi, se l'ansia persiste, le consiglio di prendere in considerazione l'idea di chiedere aiuto ad un esperto, di fare una psicoterapia per andare alle origine di questa sua ansia. L'ansia rappresenta un campanello d'allarme e non sempre si ricollega al momento attuale che la persona sta vivendo, spesso si presenta quando la persona è più serena proprio perché può "permettersi" di ascoltarsi. Il fatto che lei sia laureata in psicologia non significa che sia in grado di aiutarsi, anzi più di chiunque altro può capire l'importanza di chiedere aiuto. Spero di esserle stata utile.