Sindrome premestruale: dall'inferno alla vita

Le vostre lettere alla nostra redazione

Credo di aver sempre vissuto esibendo una personalità che non sentivo essere il mio vero io; purtroppo una forza da dentro mi obbligava ad essere come non avrei voluto: una persona che non trovava mai serenità. Ho iniziato presto ad avere, come sgradite compagne di viaggio, emicrania, ansia e depressione. Tutti intorno a me attribuivano al mio carattere i pianti ingiustificati, i cambi repentini di umore e l'aggressività; i medici mi curavano con blandi sedativi e antidolorifici per l'emicrania. Nessuno mi capiva. La vita era un inferno: attanagliata dalla sensazione di non potercela fare e preda degli attacchi di panico, pensavo costantemente alla morte. Ho persino lasciato l'università. Poi ho incontrato uno psichiatra che, imbottendomi di ansiolitici e antidepressivi, mi ha fatto sentire meglio. Sosteneva che il mio corpo stesse dicendo che dovevo "rallentare". Ho continuato per dieci anni a prendere psicofarmaci: nel frattempo l'emicrania si cronicizzava, diventando una costante quotidiana, e io rimanevo una persone umorale, aggressiva, nervosa. Ho rovinato anche il mio viaggio di nozze!

Un bel giorno resto incinta e come per incanto divento tranquilla, pacifica, positiva, allegra. Abbandono i farmaci. Non ti riconosco più, diceva mio marito. Sto bene. Riesco a fare a meno degli ansiolitici anche dopo il parto, dopo l'allattamento. A un certo punto i sintomi iniziano a tornare… ma resto ancora incinta e la pacchia continua. Questa volta però, dopo il parto, il ciclo torna subito e con esso anche i soliti disturbi: poco per volta torno ad essere quella persona che non voglio. Possibile che nessuno dei medici abbia capito che era tutta colpa del ciclo mestruale?

Vado da un nuovo ginecologo e gli parlo dei miei sbalzi d'umore, della depressione, dell'ansia, dell'aggressività che ho nei confronti di mio marito e persino dei miei bambini. «Voi donne siete così», si limita a commentare, e anche lui non sa darmi cure risolutive. Mi sembra di scoppiare nella pelle e per calmarmi sbatto cassetti e piango. I bambini hanno quasi paura di me e mio marito non mi capisce. E' di nuovo un inferno. Mi vengono vertigini spaventose, è ritornata l'emicrania, sento di nuovo che sto per morire. Vado da un neurologo, ancora ansiolitici e antidepressivi. «Può esserci correlazione con il ciclo?», gli chiedo. Può darsi, mi risponde. Mi fa fare risonanza magnetica al cervello. Ancora nessuno mi capisce. Questa volta però io ho capito, io so: e devo solo trovare qualcuno che, a sua volta, sappia, e capisca.

Vado da una nuova dottoressa, di cui ho sentito parlare bene, e di colpo è tutto semplice. Non devo raccontare più di tanto, lei lo sa. Mi prescrive inibitori della ricaptazione della serotonina, antidepressivi che non mi rimbambiscono ma anzi mi danno forza, voglia di fare; seguo i suoi consigli sulla dieta; mi costringo a fare un po' di ginnastica, come mi ha detto. Inizio a sentirmi meglio da subito e dopo tre mesi sto bene, come quando ero incinta. Sembra impossibile bastasse così poco per avere voglia di amare la Vita.

Non smetterò mai di ringraziare quella dottoressa, che serbo nel cuore come una seconda mamma. Finalmente esibisco la vera me stessa, non più nervosa, non più depressa, non più aggressiva né umorale, finalmente serena, allegra, in pace con me stessa e con gli altri. I miei bambini mi dicono «Ti ricordi quando ti arrabbiavi sempre?», e io sorrido.

© 2012 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org

Claudia S.