

PSICOLOGIA: LE DONNE SONO TRE VOLTE PIU' STRESSATE DEGLI UOMINI

7 Marzo 2011

ROMA - "La donna è tre volte più stressata dell'uomo. Per lei maggior rischio depressione e attacchi di panico".

Lo sostiene Paola Vinciguerra, psicologa, psicoterapeuta, presidente dell'Eurodap, associazione Europea Disturbi da Attacchi di Panico, alla vigilia della Festa della Donna.

"Vivere di continuo una situazione emotivamente negativa può portare all'insorgere di una vera e propria malattia da stress - afferma la Vinciguerra - e oggi due donne su tre che lavorano dicono di essere molto stressate perché oltre al lavoro hanno sulle spalle la responsabilità dell'andamento della famiglia".

"L'inserimento della donna nel mondo del lavoro non è stato un processo indolore - aggiunge l'esperta che domani parteciperà a Viterbo al convegno "Non solo mimose ma..." organizzato dall'Inail con la collaborazione dell'Università degli Studi di Viterbo - perché nella maggior parte dei casi la donna che lavora non ha poi grandi aiuti dall'esterno per la gestione della famiglia. Inoltre uno dei pesi maggiori è anche vedersela con i propri conflitti, rappresentati dalla spinta verso la realizzazione professionale e l'autonomia economica ma anche verso la cura dei figli, verso il ruolo di madre che istituzionalmente le viene richiesto di rappresentare".

"Tutto questo ha un costo psicologico - continua la dottoressa Vinciguerra - che può essere molto alto. Vivere situazioni stressanti per lungo tempo è destabilizzante e la donna, insieme donna madre e donna-lavoratrice, rischia alla lunga un crollo emotivo se non riesce a trovare il suo giusto equilibrio".

"Recenti ricerche - afferma la psicologa anche responsabile dell'Uiap, Unità Italiana attacchi di panico presso la Clinica paideia di Roma - hanno dimostrato che le donne soffrono prevalentemente di sindromi ansiose (attacchi di panico, sindrome ansioso-depressiva, ansia generalizzata), di disturbi depressivi, di sindromi da disadattamento per una percentuale che si aggira intorno al 39,4 per cento".

"Lo stress è pericoloso - aggiunge - Altera la produzione di sostanze chimiche come il cortisolo, la proteina c-reattiva, l'interleuchina 6: sostanze che, se non sono mantenute a livello giusto, producono effetti dannosi sulle difese immunitarie e creano la base per l'insorgere di varie malattie anche di grandi importanza. È necessario mettere in atto strategie di prevenzione, come stanno già facendo altri paesi come ad esempio la Gran Bretagna, per fare in modo che i costi personali e sociali delle patologie da stress possano essere evitati".

L'Eurodap offre la possibilità di imparare a gestire l'ansia e lo stress in un corso gratuito che si terrà il 10 marzo 2011 a Roma.