

Patologie benigne della mammella: il contributo della psicoterapia – Parte 2

Dott.ssa Chiara Micheletti

Psicoterapeuta, H. San Raffaele Resnati, Milano

Intervista rilasciata in occasione del Corso ECM di aggiornamento sulla diagnosi e il trattamento della patologia benigna della mammella, organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 2 dicembre 2016

Sintesi del video e punti chiave

Di fronte a una diagnosi di patologia benigna della mammella, la donna deve cercare di affrontare la situazione con lucidità e senza subire troppo la pressione dell'ambiente clinico, che a volte tende a porre in secondo piano le emozioni personali delle pazienti.

In questo video, la dottoressa Micheletti illustra:

- tre atteggiamenti che aiutano a ritrovare la serenità: ascoltarsi e darsi del tempo; fare i conti con la propria autostima; superare le resistenze al cambiamento;
- perché è indispensabile, innanzitutto, capire bene che cosa si pensa e che cosa si sente, sul piano fisico ed emotivo;
- come un'adeguata autostima sia essenziale per comunicare correttamente con gli altri e per prendersi cura di sé, in chiave sia preventiva sia terapeutica;
- l'importanza di aprirsi al cambiamento, per esempio a livello di stili di vita, come asse portante di un rinnovato progetto di salute.

Realizzazione tecnica di **MedLine.TV**