Speciale › CENTRO MEDICO SPECIALISTICO SAN FRANCESCO

A cura di Publiadige

VERTIGINE E ACUFENE: PATOLOGIE CHE IMPATTANO SULLA QUOTIDIANITÀ

Una diagnosi corretta e tempestiva
può consentire un trattamento idoneo
che migliori la qualità della vita e della socialità
di ogni singolo paziente

La dottoressa Elena Franco

› Vertigine e acufeni sono disturbi che possono incidere profondamente sulla qualità della vita, andando ben oltre la dimensione del semplice sintomo fisico. La sensazione di perdere l'equilibrio, così come la percezione continua o intermittente di un suono che non proviene dall'ambiente esterno, può condizionare il benessere psicologico, il sonno, il lavoro e le relazioni sociali.

La vertigine è una sensazione erronea di movimento del corpo nello spazio: chi ne soffre può avvertire che tutto ruota intorno a sé oppure avere la percezione di essere trascinato o sbilanciato. È un disturbo da non sottovalutare, anche perché la perdita, seppur temporanea, dell'equilibrio può rendere difficili i normali movimenti e aumentare il rischio di cadute. Alla sensazione vertiginosa possono inoltre associarsi nausea, vomito, sudorazione e un generale stato di malessere. Le conseguenze, però, non sono soltanto fisiche. Quando gli episodi si ripetono o si protraggono nel tempo, possono comparire stress, ansia, angoscia e, in alcuni casi, attacchi di panico. Il timore che la vertigine possa manifestarsi improvvisamente può portare la persona a limitare progressivamente le proprie attività, gli spostamenti e le occasioni di socialità. Ne può derivare un vero e proprio circolo vizioso, nel quale il disagio fisico alimenta quello emotivo e quest'ultimo può amplificare la percezione dei sintomi.

Un discorso analogo riguarda l'acufene, ovvero la percezione di un suono in assenza di una corrispondente fonte sonora esterna. Spesso viene descritto come un fischio, un ronzio o un sibilo, generalmente a tonalità acuta. La sua presenza può essere occasionale oppure persistente e, quando diventa particolarmente fastidiosa, può interferire con numerosi aspetti della vita quotidiana.

L'acufene può infatti influenzare il ritmo sonno-veglia, la capacità di attenzione e concentrazione e le attività lavorative. Anche la vita di relazione può risentirne, soprattutto quando il disturbo induce irritabilità, preoccupazione o difficoltà a rilassarsi. In alcune persone la continua attenzione rivolta al rumore percepito può aumentare ulteriormente la componente ansiosa, contribuendo a rendere il sintomo più difficile da gestire.

In questo contesto si inserisce il Vertigo e l'Acufene Assessment, un approccio alla valutazione e al trattamento che considera non soltanto la componente sintomatica, ma anche le ripercussioni psicofisiologiche della vertigine e degli acufeni. Tra gli strumenti utilizzati rientra la terapia del Biofeedback, una tecnica non invasiva che non prevede necessariamente l'impiego di farmaci e che punta a favorire una maggiore capacità di autoregolazione delle risposte fisiologiche associate allo stress.

Il Biofeedback consente infatti di rendere percepibili, attraverso segnali acustici o visivi restituiti in tempo reale da un'apparecchiatura, alcuni processi psicofisiologici normalmente involontari. Tra questi possono essere monitorati parametri come frequenza cardiaca, temperatura corporea, pressione arteriosa, tono muscolare e frequenza respiratoria, tutti suscettibili di variazioni in relazione all'ambiente, alle emozioni e all'attività fisica.

L'OBIETTIVO FINALE È LA RIDUZIONE DELL'IMPATTO DEI DISTURBI SULLA PERSONA

Il principio è aiutare la persona a riconoscere le proprie reazioni e, attraverso un adeguato training, ad apprendere strategie per modulare volontariamente alcune di queste risposte. La valutazione può contribuire a quantificare il livello di attivazione dell'organismo in condizioni di stress e a verificare la capacità individuale di autoregolazione. Nel caso di vertigine e acufeni, l'obiettivo è intervenire anche sulla componente di stress che può accompagnare i disturbi e, in alcuni casi, contribuire a mantenerne il disagio. Imparare a gestire le reazioni emozionali e fisiologiche può quindi aiutare a interrompere il circolo vizioso tra sintomo, preoccupazione e ulteriore attivazione.

Il trattamento della vertigine e degli acufeni richiede naturalmente una valutazione adeguata delle cause e delle caratteristiche individuali del disturbo. Quando la sintomatologia persiste, è importante rivolgersi a professionisti qualificati per un inquadramento diagnostico e terapeutico personalizzato.

L'obiettivo finale non è soltanto attenuare un fischio, un ronzio o una sensazione di instabilità, ma ridurre l'impatto che questi disturbi possono avere sulla vita della persona. Recuperare maggiore sicurezza nei movimenti, migliorare la gestione dello stress e ritrovare una migliore qualità del sonno, della concentrazione e delle relazioni significa, in definitiva, restituire spazio alla quotidianità e al benessere

Dott.ssa Elena Franco

- Coordinatore Centro di Vertigine, Acufeni e Stress
- Dottoressa in Psicologia Clinica
- Psicologo-Psicoterapeuta iscritto all'Albo degli Psicologi della Lombardia n° 21658
- Psicofisiologo, certificata in Biofeedback
- Counselor Sistemico
- Dottoressa in Farmacia
- Socio Ordinario AIAMC, CBT Italia, Società Italiana di Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale, EMDR Italia, ACT Italia e Istituto Italiano Sessuologia Integrata.