

SONO BIPOLARE ma ho capito che posso guarire

«All'apice della carriera mi è stato diagnosticato il disturbo: invece di curarmi abusavo di droghe e sesso. Ho pensato di morire, poi, finalmente, ha prevalso la voglia di riprendere in mano la vita»

• Confessione raccolta da Luigi Nocenti

Il bipolarismo mi è stato diagnosticato in pieno successo mediatico: conducevo un programma molto noto dedicato al calcio e durante una trasmissione gli addetti ai lavori si accorsero di una mia strana gaffe. Essendo laureata in Economia, capirono subito che mi stava accadendo qualcosa di strano. Ero presa dal successo ed ero una ragazza molto energica, ma decisi di farmi controllare da un medico. Ho scoperto così di essere bipolare grazie al dottor Michele Sforza, specialista della casa di cura Le Betulle. Inizialmente sono rimasta scioccata, non riuscivo a crederci: mi sentivo bene e pensavo che tutti cospirassero contro di me per invidia. In realtà, non accettavo di essere malata. Per questo motivo non volevo il litio, uno dei farmaci base per curare il disturbo bipolare: ho iniziato ad assumerlo molto tardi sapendo quanto fosse pesante e per anni ho vagabondato

in cerca di alternative, ma senza successo. Ho perso tempo, ho commesso molti errori e il bipolarismo è degenerato. Oggi so che va curato bene, con attenzione, bisogna amare il proprio corpo e sentire ciò di cui ha bisogno, evitare un ritmo sbagliato di vita e vivere positivamente, sapendo che è una malattia curabile.

COME UN ROBOT SENZA DIGNITÀ

Per questo ho deciso di raccontare pubblicamente la mia esperienza, per dare speranza a chi è affetto da bipolarismo, perché eviti di ripetere i miei stessi errori. Per un periodo della mia vita ho addirittura fatto uso di droghe e girato film a luci rosse: Sara Tommasi, quella vera, non avrebbe mai fatto tutto questo. Credo che la mia malattia sia degenerata a causa dell'abuso di sostanze, così mi sono ritrovata inconsapevolmente a commettere azioni scioccanti. Seguivo tutti quelli che mi invitavano, perdevo la lucidità, mi raccoglievano per strada. Se mi dicevano: «Sara spogliati», io mi spogliai. Ero come un robot senza anima, senza cervello, senza dignità, in uno stato totalmente confusionale. Poi mi ritrovavo in ospedali e mi raccontavano cosa fosse accaduto. Ho passato un anno in clinica quando ho deciso di voler guarire in fretta, ma poi, sempre a causa dei miei stati alterati d'umore, facevo dentro e fuori dalla casa di cura. Scappavo e ogni volta era mia madre a riportarmi in ospedale, veniva a prendermi in qualunque posto fossi finita. I sanitari mi hanno sempre riservato cure amorevoli e tan-



Sara Tommasi, 38 anni, showgirl e attrice. Ex valletta di Paperissima e Quelli che il calcio, nel 2006 è arrivata quarta nel reality show L'isola dei famosi 4.

te attenzioni, devo loro molto, per me sono stati come una seconda famiglia. Più volte ho pensato di morire, di non riuscire a portare a termine le mie cure, di non farcela. Avevo tanta paura di tutto e di dover lasciare mia madre, i miei parenti, i miei amici che mi sono stati vicini: erano tutti loro a chiamare per me dottori, ospedali, ambulanze. Mi hanno aiutato a capire che non potevo più continuare in quel modo, e



Te lo spiega lo psichiatra

UN DISTURBO DIFFICILE DA CURARE

CLAUDIO MENCACCI, DIRETTORE DEL DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE E NEUROSCIENZE ALL'ASST FATEBENEFRATELLI-SACCO DI MILANO E PRESIDENTE DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI NEUROPSICOFARMACOLOGIA

Il disturbo bipolare impatta notevolmente sulla qualità e quantità di vita: chi ne soffre sperimenta periodi di eccitazione (fase maniacale) e periodi di depressione (fase depressiva). Può insorgere in tutte le fasi della vita, più frequentemente in età giovanile, spesso non viene riconosciuto, è mal diagnosticato e non viene ben curato. Oltre 1,2 milioni di persone ne soffrono in Italia e senza marcate differenze tra maschi e femmine.

• **CAUSE.** Non sono del tutto note. Recenti studi di neurobiologia hanno messo in luce l'esistenza di possibili alterazioni della struttura e delle funzioni cerebrali dovute a una riduzione delle normali connessioni tra l'area prefrontale della corteccia cerebrale e alcune strutture profonde appartenenti al sistema limbico, come

l'amigdala. Studi condotti sulla familiarità indicano un grado di ereditarietà del disturbo bipolare: i figli con entrambi i genitori con diagnosi di disturbo bipolare mostrano un rischio 5,7 volte maggiore di svilupparlo rispetto a coloro con un solo genitore affetto. Rispetto alla popolazione generale il rischio appare essere 51,9 volte più elevato. Inoltre, un fattore di rischio significativo è quello dovuto al consumo di sostanze stupefacenti e di alcol, soprattutto durante le fasi dell'adolescenza e nella giovane età.

• **SINTOMI.** L'episodio maniacale è la manifestazione più eclatante del disturbo bipolare e lo caratterizza in maniera inconfondibile. Chi ne soffre manifesta umore euforico, accompagnato da disinibizione e da una peculiare apertura verso gli altri, alla ricerca di continui

stimoli e attività sociali. Spesso presenta comportamenti di spesa irragionevole, di infedeltà coniugale anche con estranei, di ricerca di amicizie o di amori passati. Ma chi è in stato maniacale sembra non rendersene conto, si sente pieno di energia e si comporta in maniera spericolata, essendo sorretto da una spropositata fiducia in se stesso, non è mai stanco, dorme pochissime ore per notte. La spregiudicata fiducia in se stessi è anche il motivo per cui è difficile convincere chi è in fase maniacale ad assumere i farmaci necessari.

• **DIAGNOSI.** La diagnosi dev'essere preferibilmente effettuata da uno psichiatra, che si può avvalere di test diagnostici e di indagini strumentali. Lo specialista deve prestare grande attenzione anche alla storia dei familiari del paziente e analizzare la presenza di disturbi del sonno o insonnia, eventuali attacchi di panico precoci, gravi disturbi d'ansia, dipendenze da sostanze e da gioco d'azzardo, iperattività.

• **TRATTAMENTI.** Le terapie mediche si basano essenzialmente sull'impiego di farmaci stabilizzatori dell'umore, in particolare litio, acido valproico, carbamazepina, lamotrigina e antipsicotici atipici, come aripiprazolo e olanzapina. Ha dimostrato efficacia nella cura del disturbo bipolare anche la combinazione dei farmaci con alcune forme di psicoterapia, soprattutto nella fase di mantenimento, quando la fase acuta è stata superata e si deve cercare di evitare ricadute.

• **QUALITÀ DELLA VITA.** Possono esserci ripercussioni severe sia sulla vita familiare che su quella lavorativa, senza contare che quando la sintomatologia si fa particolarmente marcata è necessario ricorrere a un ricovero ospedaliero anche per prevenire eventuali tentativi di suicidio. L'abuso di sostanze e l'alcol assunto come binge drinking espongono a maggiori episodi maniacali, specialmente se il primo episodio è di natura depressiva.

anch'io, nei miei momenti di lucidità, sentivo che volevo curarmi. Oggi sono guarita, tuttavia continuo il mio percorso di cura: proseguo con alcuni farmaci leggeri perché c'è sempre il rischio di una ricaduta, ma sono molto felice di essere riuscita a prendere in mano la mia vita. In passato spesso mi sono vergognata di cose che ho fatto in momenti in cui la malattia aveva il sopravvento, tanto che in alcuni periodi

per me è stato difficile persino uscire di casa. Ora credo che, sapendo della mia malattia, le persone avrebbero dovuto comprendere e soprattutto avere più rispetto per me. Credo che il mio disturbo sia stato aggravato da tante manipolazioni che ho subito da persone che hanno approfittato della mia fragilità. Sono orgogliosa del lavoro di recupero che sto facendo, la gente lo sente e mi vuole bene. Ora frequento persone

diverse, ho una nuova vita, esco spesso con la mia manager e amica Debora e grazie a lei mi sto costruendo una nuova carriera artistica. Sto imparando ad affrontare la mia vita con grande positività, e, nonostante il bipolarismo, ho tanti progetti sia in campo professionale sia nel privato: sogno di incontrare un uomo che mi ami seriamente con cui poter costruire una famiglia.

Sara Tommasi