

MANI CHE... sudano troppo

Una presa viscida può rovinare colloqui, appuntamenti galanti e incontri importanti: supera il problema con i nostri consigli!



Ormai non ne puoi più: tutte le volte che devi presentarti a qualcuno, le tue mani iniziano a grondare sudore come le ascelle di un adolescente durante l'ora di ginnastica... Un problema che non capita solo sul lavoro ma, purtroppo per te, anche quando, finalmente, ti presentano quella che da una vita speravi di conoscere. È imbarazzante e sappiamo che per evitare problemi vorresti tenere le mani sempre in tasca ma, sbagli perché passeresti solo per maleducato. Te lo diciamo noi come riuscire a risolvere il problema:

PERCHÉ SI SUDA?

«La sudorazione è un processo fisiologico indispensabile per regolare la temperatura corporea e si realizza mediante l'emissione, da parte delle ghiandole sudoripare, di una miscela composta da varie sostanze (acqua, sodio, potassio eccetera)» spiega Elisa Verrua, specialista in endocrinologia del Centro Medico Santagostino di Milano. **Queste ghiandole (circa 3 milioni), sono più concentrate su palmo delle mani, pianta dei piedi, ascelle, genitali e viso.**

MA QUANDO È TROPPO...

«La sudorazione eccessiva (chiamata **iperidrosi**), che affligge circa il 3% della popolazione, può essere legata a disfunzioni del sistema nervoso o di quello endocrino (ipertiroidismo, eccesso di ormone della crescita, ecc.)

"ASCIUGALE" COSÌ

Psicoterapia

Per capire perché si teme il giudizio degli altri e perché in determinate occasioni le mani sudano tanto, **si è dimostrata molto utile la psicoterapia cognitivo comportamentale.**

«Durante le sedute vengono esaminate le situazioni che causano ansia, i pensieri che la scatenano e le emozioni che si provano, per capire, e superare, insicurezze e negatività» spiega Antonio Di Sabato. In più vengono insegnate **tecniche di respirazione e rilassamento** che sono molto utili per ridurre lo stato d'ansia.

«La psicoterapia dura circa 6 mesi, ma fin da subito si iniziano ad affrontare le proprie paure sul campo».

Medicina

«Se il disturbo non dipende da una disfunzione specifica, per eliminare o attenuare il problema si può intervenire in tre modi» spiega Elisa Verrua.

«La **ionoforesi**, una tecnica che, tramite una corrente continua e a bassa intensità, ottiene temporaneamente le ghiandole sudoripare; un **iniezione di tossina botulinica** che provoca un blocco di 4-6 mesi delle terminazioni nervose che attivano le ghiandole sudoripare. Nei casi più difficili, o se si vuole eliminare il problema, si può ricorrere a un **intervento chirurgico** che neutralizza l'azione del nervo simpatico a livello del torace, nel punto collegato all'iperidrosi palmare».

essere una risposta incontrollata in caso di ansia e stress». Ma può anche essere legata a una predisposizione familiare.

È COLPA DELL'ANSIA

Quella che colpisce le mani è la forma più fastidiosa di sudorazione eccessiva, anche perché ha un impatto sulla vita sociale e di relazione non indifferente. «Le mani molto sudate sono la spia di un disturbo d'ansia legato alla **paura del giudizio altrui**» dice Antonio Di Sabato, psicologo e psicoterapeuta presso lo Studio di Terapia Cognitiva di Reggio Emilia (www.antoniodisabato.it). «Non a caso questo fenomeno si presenta in situazioni che creano agitazione e tensione e spesso è accompagnato da tachicardia e rossore».

UN CIRCOLO VIZIOSO

«Chi, nel porgere la mano, si accorge di averla tutta sudata, non può evitare di chiedersi come questo viene percepito dall'altra persona, e a questo punto l'ansia sale e la negatività prende il sopravvento: si è sicuri di aver fatto brutta figura, di essere stati giudicati non all'altezza, di passare per insicuri e quindi **di essere valutati come perdenti**».

Peccato che questi pensieri negativi portino non solo a sudare di più ma, nei casi più seri, anche a evitare quelle situazioni in cui si rischia di fare brutta figura. In questo modo l'ansia vince e la vita lavorativa e di relazione ne risentono pesantemente.

STRIZZACERVELLI

CESARE D'ELIA,
psicologo
e psicoterapeuta



Ho ricevuto una promozione e quelli che prima erano i miei colleghi ora, che dipendono da me, hanno cambiato atteggiamento. Quando mi avvicino smettono di parlare e se chiedo di andare a pranzo insieme mi rispondono che hanno altri impegni. Prima si rideva e scherzava insieme, ora tengono le distanze...

Piero, 35 anni

Una promozione costituisce un miglioramento nella carriera. Che certamente non è sfuggita ai tuoi (ex) colleghi, accentuando con il loro comportamento il disagio che vai sperimentando, al punto che quasi vorresti essere ancora come loro. Probabilmente **c'è invidia, gelosia. Potrebbero avere delle riserve sulla tua promozione**, che invece ti sei guadagnato. Accettare questo stato di cose non è facile, ma guarda avanti. Ai tuoi colleghi serve un po' di tempo per elaborare l'accaduto. Del resto chi va avanti dovrebbe accettare di essere un po' più solo. **Emergere dal gruppo implica una riduzione dello spirito di cameratismo con gli ex colleghi.** La carriera porta a sperimentare questo, è vero, ma è anche un'occasione per conoscere meglio te stesso e i tuoi talenti.

Mi interessano le persone che mi circondano, che siano amici o colleghi. Faccio domande, ascolto, mi ricordo quello che dicono e se hanno dei problemi cerco di stare loro vicino. E nella mia natura fare così, anche se una persona mi ha dato del curioso...

Roberto, 28 anni

Il desiderio di vicinanza e l'attitudine empatica facilitano i rapporti sociali, permettendo di stabilire agevolmente contatti interpersonali e di venire a conoscenza dei modi di pensare esistenti. Il tuo interesse sincero non sempre però trova riscontro positivo. **C'è anche chi può avvertire la tua umana disponibilità come un'intrusione e considerare con sospetto il tuo interesse.** Temendo che tu possa avere chissà quali fini misteriosi e subdoli. D'altra parte **ciascuno ha diritto al suo spazio personale**, alla sua riservatezza e alla sua intimità. Perciò il tuo slancio verso gli altri andrebbe in certi casi tenuto a freno. In modo da non urtare la sensibilità altrui. Del resto il diritto alla "privacy" è garantito a termini di legge. Quindi ti conviene limitare e contenere il tuo spirito da buon samaritano. Del resto, quello che piace a te non è automaticamente gradito anche agli altri.