THE BALANCE

Sintomi psicosomatici e mente-corpo

Trattamento privato

Una guida per le persone e le famiglie

Assistenza dedicata a un solo cliente alla volta

Maiorca, Zurigo, Londra
Assistenza residenziale individuale

Italiano / Settembre 2026

01 / COSA SAPERE PRIMA DEL TRATTAMENTO

Cosa sapere prima del trattamento

01 I sintomi fisici sono reali anche senza una spiegazione completa, e fattori organici, psicologici, comportamentali e autonomici possono interagire o coesistere.

02 La valutazione integra storia medica, segnali d’allarme, funzionamento, salute mentale, farmaci e comportamenti, evitando sia esami ripetuti sia conclusioni premature.

03 L’assistenza può coordinare cure mediche, psicoterapia e recupero funzionale; il trattamento residenziale è considerato solo per quadri complessi con obiettivi definiti.

Un solo cliente

Una residenza privata e un team organizzati intorno a lei.

Assistenza coordinata

Le discipline cliniche lavorano all’interno di un piano individuale.

Continuità

I passi successivi vengono considerati durante tutto il trattamento.

02 / COMPRENDERE LE SUE ESIGENZE

Comprendere le sue esigenze

Comprendere i sintomi psicosomatici

Il termine psicosomatico viene utilizzato in modi diversi e può essere stigmatizzante. A seconda della presentazione, i clinici possono considerare il disturbo da sintomi somatici, il disturbo neurologico funzionale, l'ansia di malattia, processi psicofisiologici o una condizione medica influenzata dallo stress. Queste condizioni non sono intercambiabili.

Come possono presentarsi i sintomi psicosomatici

Le presentazioni variano ampiamente e possono includere dolore, affaticamento, capogiri, sintomi gastrointestinali, sintomi di tipo neurologico, palpitazioni, sensazioni respiratorie o persistente timore per la salute.

• Sintomi fisici che rimangono angoscianti nonostante una valutazione appropriata

• Sintomi che fluttuano con lo stress, l'attenzione, il contesto, l'attività o le relazioni

• Ripetuti accessi al pronto soccorso o visite specialistiche senza un piano condiviso e coerente

• Forte timore che una malattia non sia stata individuata o ripetute rassicurazioni che apportano solo un sollievo breve

• Evitamento, decondizionamento fisico, controlli, monitoraggio o una vita sempre più organizzata intorno ai sintomi

• Spiegazioni mediche e psicologiche contrastanti e riduzione della fiducia nelle cure

• Depressione, ansia, trauma, disturbi del sonno, dolore o uso di sostanze e farmaci

• Compromissione funzionale reale nel lavoro, nelle relazioni, nel movimento, nell'alimentazione o nella cura di sé

Alla persona non dovrebbe essere chiesto di dimostrare i propri sintomi attraverso la sofferenza, né di accettare una spiegazione psicologica come condizione per ricevere cure. Un linguaggio rispettoso e la collaborazione fanno parte del trattamento.

03 / LA VALUTAZIONE PRIMA DI UNA RACCOMANDAZIONE

La valutazione prima di una raccomandazione

La valutazione prende in esame il percorso medico già completato, gli attuali segnali d'allarme, l'andamento dei sintomi, il funzionamento, le convinzioni, il comportamento, la salute mentale, i farmaci e le lacune assistenziali. Cerca una coerenza, anziché esami senza fine o conclusioni premature.

Esordio, decorso, fattori scatenanti, variabilità, gravità ed effetti funzionali dei sintomi

Segnali d'allarme attuali e necessità di rivalutazione medica in caso di sintomi nuovi o in cambiamento

Documentazione esistente, diagnosi, accertamenti, pareri specialistici e questioni senza risposta

Il modello esplicativo della persona, gli obiettivi, il consenso e una continuità medica affidabile



Sicurezza e contesto appropriato

Un nuovo deficit neurologico, sintomi gravi al torace o all'addome, collasso, sanguinamento significativo, difficoltà respiratoria, confusione acuta, intenzione suicidaria o un'altra emergenza richiedono una valutazione medica o psichiatrica locale immediata. Una precedente etichetta psicosomatica non deve essere utilizzata per ignorare nuove evidenze. I medici indipendenti mantengono la responsabilità della diagnosi e del trattamento medico nell'ambito delle proprie competenze.

04 / UN PERCORSO COSTRUITO INTORNO A LEI

Un percorso costruito intorno a lei

L'assistenza può concentrarsi sul funzionamento, sulla gestione dei sintomi, sulla paura, sull'evitamento, sulla regolazione, sulla modulazione delle attività, sul movimento, sul sonno, sulle relazioni e su un percorso medico più coerente. Il trattamento non dovrebbe essere presentato come una prova del fatto che i sintomi siano psicologici.

Confermare le questioni mediche urgenti e irrisolte con professionisti appropriati Sviluppare una spiegazione unica e condivisa che preservi l'incertezza quando necessario

Ridurre gli accertamenti ripetuti e non coordinati, mantenendo al contempo un percorso per nuovi segnali d'allarme Utilizzare una psicoterapia adatta al timore per la salute, all'attenzione ai sintomi, al trauma, all'umore o al comportamento

Sostenere il recupero graduale del funzionamento, il movimento, il sonno e le attività quotidiane, ove indicato Rivedere i farmaci, il trattamento del dolore e le sostanze con clinici qualificati

Aiutare la famiglia a rispondere senza liquidare i sintomi né fornire rassicurazioni senza fine Creare un piano locale di continuità medica e psicologica

Interventi respiratori, somatici, complementari o neurobiologici possono sostenere obiettivi selezionati, ma non dovrebbero essere presentati come correttivi di un'unica causa nascosta. Il miglioramento non dimostra che il sintomo originario fosse immaginario.

Dalla valutazione a un piano condiviso

La raccomandazione chiarisce il contesto proposto, le priorità, il team e i tempi, e come il piano verrà rivisto insieme a lei.

05 / L’ESPERIENZA DI CURA

L’esperienza di cura

Maiorca, Zurigo, Londra condividono il modello di assistenza residenziale individuale di THE BALANCE. Una residenza è riservata a un solo cliente, con chef e responsabile personale dedicati. Trattamenti, attività e programma si adattano alle Sue esigenze.



Un luogo privato in cui fermarsi

Spazio personale, coordinamento discreto e un ritmo quotidiano definito dalle esigenze cliniche.

Cura con spazio per recuperare

Gli incontri individuali si alternano a riposo, pasti, movimento e tempo per elaborare l’esperienza.

Sostegno pratico

Un care manager personale aiuta a coordinare gli appuntamenti e le necessità quotidiane.

Immagini del team e della residenza tratte dalla guida alle ammissioni di THE BALANCE. La residenza viene confermata individualmente.

Maiorca

Trattamenti e attività individuali in una residenza riservata a un solo cliente.

Zurigo

Trattamenti e attività individuali in una residenza riservata a un solo cliente.

Londra

Trattamenti e attività individuali in una residenza riservata a un solo cliente.

06 / DALLA VALUTAZIONE ALLA VITA QUOTIDIANA

Dalla valutazione alla vita quotidiana

01

Un colloquio riservato

Il team ammissioni ascolta la sua situazione e spiega la revisione clinica.

02

Valutazione e raccomandazione

Il team considera idoneità, priorità, contesto e piano individuale.

03

Trattamento personalizzato

L’assistenza viene rivista e adattata al cambiamento delle esigenze e delle capacità.

04

Transizione e continuità delle cure

Un passaggio di consegne collega il trattamento alle persone, alle abitudini e al sostegno necessari a casa.

Preparare il rientro a casa

La continuità delle cure dovrebbe indicare un medico di riferimento affidabile, gli specialisti pertinenti, il terapeuta, il supporto riabilitativo o per il movimento, la responsabilità per i farmaci e criteri chiari per il monitoraggio di routine rispetto alla rivalutazione urgente. I progressi possono includere un migliore funzionamento, minore paura e minori controlli, meno consultazioni frammentate, maggiore fiducia nel rispondere ai sintomi, sonno e attività migliori e un rapporto coerente con l'assistenza medica.

07 / VALUTARE IL PROSSIMO PASSO

Valutare il prossimo passo

Psicosomatico significa che i sintomi sono immaginari?

No. I sintomi sono reali. I processi psicologici e fisiologici possono interagire e una malattia organica può coesistere. Una valutazione rispettosa è essenziale.

Esami normali dimostrano un disturbo psicologico?

No. La diagnosi non dovrebbe basarsi semplicemente su esami che non hanno individuato una causa. Sono necessarie evidenze cliniche positive, la valutazione del funzionamento e del contesto, nonché un'appropriata revisione medica.

THE BALANCE ripeterà tutti gli accertamenti medici?

Non automaticamente. La documentazione esistente dovrebbe essere riesaminata, le lacune identificate e ulteriori esami coordinati solo quando clinicamente indicato attraverso professionisti appropriati.

Lo stress può peggiorare i sintomi fisici?

Sì, lo stress può influenzare molti sintomi, ma non dovrebbe essere considerato l’unica causa né utilizzato per liquidare nuove preoccupazioni.

Inizi con un colloquio

Parli in riservatezza con il team ammissioni della sua situazione e delle opzioni disponibili. Una richiesta non comporta alcun obbligo di proseguire.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Pagina completa della condizione

Se lei o un’altra persona siete in pericolo immediato, rivolgetevi ai servizi di emergenza locali. Non attendete una normale ammissione o un viaggio.

Informazioni generali; l’assistenza individuale segue la valutazione.