



Tenere a mente un modello **mente-corpo** è fondamentale per capire l'essere umano e il suo funzionamento.

Quando per motivi diversi, più o meno traumatici (spesso legati a eventi di vita), si verifica una rottura del sistema mente-corpo, la persona può sperimentare una serie di sintomi che possono essere molto fastidiosi e che possono interferire con la vita quotidiana.

Il DSM 5 (manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali) è il riferimento principale per la diagnosi e la classificazione dei disturbi mentali. Esso fornisce una serie di criteri che devono essere soddisfatti per poter diagnosticare un disturbo mentale. Tuttavia, è importante ricordare che la diagnosi deve essere fatta da un professionista qualificato e che il DSM 5 è solo uno strumento di riferimento.

L'aiuto dell'esperto permette di capire cosa sta succedendo al sistema mente – corpo, ad autoregolarsi e a tornare a un livello di funzionamento normale.

Leggi gli articoli di approfondimento

- [L'importanza del corpo: dall'essere bambino all'essere adulto](#)
- [Il funzionamento ottimale dell'essere umano](#)
- [Il disturbo post traumatico da stress](#)

Maria Rita Ludovici Psicoterapeuta Frosinone Roma