

L'ansia

L'ansia di per sé non è un fenomeno patologico, ma assolve una importante funzione adattiva.

Svolge normalmente la funzione di allertare le capacità anticipatorie e la riorganizzazione dei processi mentali e affettivi, in vista della necessità di affrontare nuovi compiti e nuovi obiettivi.

È un meccanismo che mobilita l'organismo, lo spinge a prendere provvedimenti per far fronte e prevenire danni futuri. Si caratterizza per la simultanea variazione di un complesso di parametri fisiologici (tensione muscolare, accelerazione cardiaca, sudorazione, bocca asciutta...) e psicologici (apprensione, preoccupazione, tensione emotiva).

L'ansia diventa problematica quando è presente in modo eccessivo, cioè ingiustificato rispetto ad una causa scatenante, con l'effetto di bloccare le normali capacità di risposta dell'individuo, oppure quando è presente senza alcun motivo apparente; può compromettere la vita di relazione e l'autonomia di chi ne soffre e, a lungo andare, logora anche la salute procurando tachicardia, emicrania, disturbi digestivi e del sonno.

I disturbi d'ansia sono comuni e trattabili

Ansia non significa debolezza
Ansia non significa perdere la ragione
Ansia non significa problemi di personalità

Tuttavia i disturbi d'ansia vanno riconosciuti e curati!

Come si riconosce un disturbo d'ansia?

L'ansia è una normale reazione comunemente esperita in risposta allo *stress*. Affrontare un'operazione chirurgica, parlare in pubblico, essere quasi investiti da un'automobile sono tutti esempi di situazioni che, nella maggioranza delle persone, comportano esperienze d'ansia.

Ma quando ogni occasione presente o futura è una potenziale fonte di tensione e d'ansia; quando le paure non sono proporzionali alle situazioni; quando si iniziano ad evitare situazioni che si prevedono ansiogene e/o a mettere in atto altre forme di controllo (ad es. farsi sempre accompagnare) fino a compromettere il lavoro, la vita sociale o familiare... allora si può parlare di **Disturbi d'Ansia**.

Comuni forme di disturbi d'ansia sono la paura di viaggiare da soli, degli ascensori, dei luoghi aperti come le piazze, della folla, oppure di oggetti ed animali specifici come ragni e serpenti. In alcuni casi sono situazioni sociali (affrontare colloqui di lavoro, intervenire in una assemblea, ecc.) a suscitare timori eccessivi che paralizzano qualsiasi iniziativa. In altri casi l'ansia compare in modo improvviso e tanto intenso da suscitare pensieri di morte, paura

di impazzire, di svenire, di non essere soccorsi. Anche pensieri ricorrenti, vissuti come incontrollabili ed inappropriati da parte dell'individuo (ad esempio, il pensiero ripetuto che la casa possa esplodere) possono essere fonte di forte ansia; in questo caso la persona si sente costretta a contrastarli con comportamenti rigidi ripetuti (ad esempio il controllo continuo della chiusura del gas) che tolgono tempo al normale svolgimento della giornata. In alcuni casi l'ansia si presenta come una grave forma di sofferenza e provoca profondo disagio, viene scatenata da eventi traumatici vissuti con sentimenti di impotenza, terrore e orrore (morti, incidenti stradali, violenze, abusi, catastrofi...). L'evento si può ripresentare periodicamente attraverso sogni, immagini, ricordi che riattivano il dolore provato. Il soggetto è colpito da profondo disagio, soprattutto di fronte a fattori interni od esterni che richiamano per la loro somiglianza l'esperienza vissuta, per cui evita tutto ciò che può essere associato alla sua esperienza traumatica.

La presenza d'ansia non significa necessariamente un problema, ma l'ansia non è sempre funzionale: alle volte raggiunge proporzioni ingestibili e crea disagio.

Inoltre si possono sviluppare modi di gestire l'ansia che sono inefficaci o controproducenti, come l'abuso di alcool o di droghe.

La maggior parte dei Disturbi d'Ansia sono trattabili e rispondono piuttosto bene alle terapie, in particolare se sono riconosciuti ed affrontati tempestivamente.

Lo scopo non è eliminarla totalmente, ma ridurla ad una proporzione gestibile:

la strada migliore per gestire l'ansia è un aiuto psicologico, insieme al supporto sociale.

La terapia farmacologia è indicata solamente per brevi periodi (in casi in cui l'ansia sperimentata sia molto forte), e sempre abbinata ad un supporto psicologico.

Autore G.F.

Tutti i testi presenti in ForumFamiglia.it sono di proprietà dei rispettivi autori. E' consentita la copia per uso esclusivamente personale. Sono consentite, inoltre, le citazioni a titolo di cronaca, studio, critica o recensione, purché accompagnate dall'idoneo riferimento bibliografico. Per ogni ulteriore uso del materiale presente nel sito, è fatto divieto l'utilizzo senza il permesso dell/degli autore/i.