

LA NOSTRA AMICA ANSIA

A cura di Gabriella Ciampi, psicologa psicoterapeuta – 8 dicembre 2018

L'ansia non è in sé negativa, si innesca per avvisarci che ci troviamo in una situazione in cui dobbiamo aumentare il livello di attenzione. Conoscere il linguaggio dell'ansia significa imparare a dialogare con il nostro corpo e a non farsi sopraffare dall'angoscia.



COS' È L'ANSIA? L'ansia è una reazione cognitivo-emotiva-fisiologica-comportamentale che si attiva di fronte a stimoli o situazioni percepite come "pericolose".

Volendo schematizzare, succede che

un **INPUT (una situazione o una persona o un problema)** viene percepito come **pericoloso** e

- ➡ a livello fisiologico = aumenta ritmo cardiaco, respiratorio, circolazione, sudorazione (tremore, vertigini, nausea, formicolii, mancanza d'aria, disturbi addominali ecc).
- ➡ a livello emotivo = si provano emozioni di paura, agitazione
- ➡ a livello cognitivo = emergono ricordi, pensieri, strategie possibili circa l'input
- ➡ a livello comportamentale = si agiscono dei comportamenti specifici (blocco, ritiro, fuga)

Lo stress attiva il Sistema Nervoso Simpatico, aumentano i livelli di adrenalina e noradrenalina che stimolano un aumento del metabolismo. La PRODUZIONE DI ADRENALINA fisiologicamente - secondo una lettura evolutiva - serve per preparare meglio l'individuo a gestire la situazione di pericolo.

Quindi è una reazione normale, un'emozione di base, che serve per attivare l'organismo in una situazione che dobbiamo affrontare con un certo impegno. Quanto più percepiamo questa situazione come difficile/pericolosa tanto più aumenta la nostra attivazione.

PERCHE' L'ANSIA DIVENTA UN DISAGIO?

Il disagio psicologico inizia quando si crea un CIRCOLO VIZIOSO legato a queste reazioni: **si innesca la paura delle proprie emozioni e sensazioni**

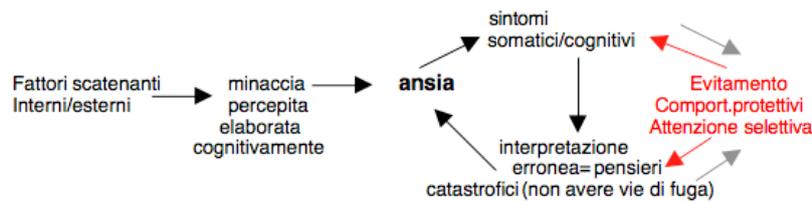


Fig.1 Circolo dell'ansia (freccie in nero) e il ciclo di mantenimento (freccie in rosso).

L'ansia è una reazione emotiva ad un pericolo percepito o pre-visto e normalmente sarà tanto maggiore quanto più reale è il pericolo. Ma, se tendiamo ad essere ansiosi, succede che la distinzione tra pericolo reale e pericolo previsto (o interpretazione) sia alterata, e subentri **la paura di aver paura** che acuisce i sintomi ansiosi e amplifica i pensieri negativi.

La reazione d'ansia **passa dall'essere fisiologica**, quale avvertimento per "mettersi in guardia", **all'essere patologica** perché eccessiva nell'intensità, non proporzionata alla situazione, e continua tanto da portare il corpo ad uno stato di stress psicofisico.

COME CONTENERE L'ANSIA E RIPORTARLA A LIVELLI NORMALI?

Immaginiamo una situazione in cui proviamo ansia (un colloquio importante, un esame medico, una situazione difficile da affrontare) Proviamo a leggere lo stato ansioso che sentiamo come fosse un messaggio del corpo e domandiamoci: - quale momento/aspetto di questa situazione aumenta la mia ansia? - cosa mi darebbe un po' di sollievo in quella situazione? - se l'ansia nasce perché mi sento impreparato, incapace ad affrontare la cosa, cosa posso fare prima per prepararmi meglio? - cosa può succedere al peggio? - a cosa mi riporta, a quali ricordi, quali aspetti di me evidenzia?

Queste sono soltanto alcune delle domande che posso farmi per scandagliare i miei pensieri e capire dove origina la mia ansia, su cosa si basa, e anche dove posso trovare risorse interne a me per affrontare al meglio il momento temuto.

ANSIOLITICI. Spesso per calmare l'agitazione si ricorre agli ANSIOLITICI (famoso benzodiazepine) che però sono utili solo per occasionali e brevissimi periodi, oltre presentano assuefazione e dipendenza. Anche gli ANTIDEPRESSIVI vengono prescritti per trattare l'ansia, questo perché spesso l'ansia ha una componente depressiva. Non è raro che l'ansioso passi da momenti di agitazione, nervosismo, a momenti di forte depressione in cui diventa scoraggiato, senza forze, si ritira dal mondo.

COLLOQUI O PSICOTERAPIA. La cosa migliore in prima battuta sarebbe il **colloquio psicologico** in modo che lo specialista capisca la natura dello stato ansioso, definisca il tipo di problematica. L'intervento potrebbe richiedere un **sostegno psicologico solo temporaneo (con lo psicologo)** che durerà il tempo dell'elaborazione e superamento del motivo che ha generato lo stress. Altre volte è richiesto un lavoro più impegnativo con una **psicoterapia (e uno psicoterapeuta)**, quando per esempio emerge che la persona vive sempre nell'ansia, ha uno stile di vita ansioso e presenta un disturbo d'ansia significativo.

La psicoterapia più adatta nel caso di un disturbo d'ansia forte (come negli attacchi di panico, nelle fobie, nei disturbi ossessivi-compulsivi) è l'orientamento **COGNITIVO-COMPORTAMENTALE** cioè un approccio che tiene conto sia dell'aspetto mentale (pensieri, costrutti di base, credenze personali) sia della parte comportamentale, analizzando la relazione tra pensieri-emozioni e comportamento.

Lo psicoterapeuta non esclude l'aiuto del farmaco se serve a creare condizioni migliori per il lavoro psicoterapeutico.

Un'ulteriore possibilità è data dai **RIMEDI NATURALI**. Così come le tecniche di rilassamento, anche i rimedi naturali (valeriana, il biancospino ecc) non risolvono l'origine dell'ansia ma aiutano a gestire i sintomi, sono

solo di sostegno ad un intervento più significativo che deve andare a lavorare sul motivo originario dell'ansia.

- Talvolta l'ansia è legata alle condizioni di lavoro, all'ambiente lavorativo. In questi casi non si tratta di psicopatologia ma di una condizione di **stress lavoro-correlato** che richiede comunque di essere trattato e risolto. Sono quelle situazioni che ritroviamo nel MOBBING o nel BURNOUT.