

Cos'è l'ansia

Ansia è un termine largamente usato per indicare un complesso di reazioni cognitive, comportamentali e fisiologiche che si manifestano in seguito alla percezione di uno stimolo ritenuto minaccioso e nei cui confronti non ci riteniamo sufficientemente capaci di reagire.

L'ansia di per sé, tuttavia, non è un fenomeno anormale. Si tratta di un'emozione di base, che comporta uno stato di attivazione dell'organismo quando una situazione viene percepita soggettivamente come pericolosa.

Ansia sintomi

Sintomi cognitivi dell'ansia

Dal punto di vista cognitivo i **sintomi tipici dell'ansia** sono:

- il senso di vuoto mentale
- un senso crescente di allarme e di pericolo
- l'induzione di immagini, ricordi e pensieri negativi
- la messa in atto di comportamenti protettivi cognitivi
- la sensazione marcata di essere osservati e di essere al centro dell'attenzione altrui.

Sintomi comportamentali dell'ansia

Nella specie umana l'ansia si traduce in una tendenza immediata all'esplorazione dell'ambiente, nella ricerca di spiegazioni, rassicurazioni e vie di fuga. La strategia principale istintiva di gestione dell'ansia è inoltre l'evitamento della situazione temuta

Sono frequenti inoltre comportamenti protettivi (farsi accompagnare, assumere ansiolitici al bisogno, ecc.), anassertivi e di sottomissione.

Sintomi fisici dell'ansia

L'**ansia** inoltre, è spesso accompagnata da manifestazioni fisiche e fisiologiche quali:

- tensione
- tremore
- sudore
- palpitazione
- aumento della frequenza cardiaca
- vertigini

- nausea
- formicolii alle estremità ed intorno alla bocca
- derealizzazione e depersonalizzazione.

Di seguito descriveremo meglio alcuni sintomi fisici dell'ansia, come si manifestano e quali sono le eventuali conseguenze:

Palpitazioni

Occorre, per quanto possibile, distinguere diverse condizioni riferibili alle palpitazioni: il cardiopalmo, la tachicardia e l'aritmia.

Quest'ultima, ad esempio, si verifica spesso con battiti irregolari anche nelle persone sane, durante le loro attività quotidiane ed è più probabile che si presentino quando la persona è in ansia.

Può essere indotta da una serie di agenti quali nicotina, caffeina, alcol e squilibrio elettrolitico.

Spesso l'interpretazione data a tale sintomo fisico durante uno stato ansioso è legata all'idea di avere un infarto. Questo

anche se alla base vi è un'aumentata eccitabilità elettrofisiologica del muscolo cardiaco che non ha conseguenze negative dal punto di vista medico.

Dolore toracico

È un sintomo fisico che può presentarsi durante periodi di **ansia elevata** in assenza di un disturbo cardiaco.

Può quindi derivare da fonti diverse quali la respirazione toracica e i disturbi gastrointestinali (es. reflusso esofageo o spasmi esofagei). Quando la persona interpreta catastroficamente le cause benigne del dolore è possibile che lo stato ansioso aumenti portando anche al panico.

Ma in realtà sappiamo che quando emerge uno stato ansioso molto elevato, il corpo secerne adrenalina che causa un aumento del battito cardiaco e il corpo lavora più velocemente. È un modo evolutivo per preparare meglio la persona a gestire le situazioni di pericolo.

Sensazione di mancanza di respiro

Respirare è un'azione che funziona indipendentemente da ciò che una persona pensa o fa, è automaticamente controllata dal cervello. Infatti i controlli cerebrali funzionano anche quando si cerca di smettere di respirare.

La sensazione di mancanza di respiro è molto frequente nei **disturbi d'ansia** e deriva dalla protratta e ripetuta respirazione toracica (pettorale).

Infatti, una risposta fisica allo stress è la relativa dominanza della respirazione toracica su quella addominale che porta però all'affaticamento dei muscoli intercostali, che si sforzano e hanno spasmi che causano disagio e dolori pettorali inducendo la mancanza di sensazione di respiro.

Se non si riesce a capire che queste sensazioni sono indotte dalla respirazione toracica, allora sembreranno improvvise, spaventose, portando la persona ad allarmarsi ulteriormente.

Nausea o disturbi addominali

Lo stomaco si contrae e si rilassa in modo regolare e costante.

Quando questo ritmo è disturbato si presenta la nausea. Diversi fattori possono portare a questa sensazione fisica come l'ingestione di certi cibi, i disturbi vestibolari, l'ipotensione posturale o anche stimoli precedentemente neutri.

Tremori e sudorazione

I primi sono movimenti involontari, oscillatori e ritmici di una o più parti del corpo, causati dalla contrazione alternata di movimenti muscolari opposti.

La sudorazione invece aiuta a controllare la temperatura corporea, che si innalza quando vi sono stati ansiosi.

Infatti, lo stress stimola il sistema nervoso simpatico con aumento dei livelli di adrenalina e noradrenalina che stimolano un aumento del metabolismo, incrementando così la produzione del calore e la conseguente sudorazione utile all'abbassamento della temperatura corporea.

Nuovamente, maggiore è l'attenzione e la catastrofizzazione rispetto a tali sintomi fisici maggiore sarà la probabilità che questi aumentino di intensità.

Vertigini

I **disturbi d'ansia** conosciuti e chiaramente diagnosticabili sono i seguenti (cliccate per approfondimenti):

- Fobia specifica (aereo, spazi chiusi, ragni, cani, gatti, insetti, ecc.)
- Disturbo di panico e agorafobia (paura di stare in situazioni da cui non vi sia una rapida via di fuga)
- Disturbo ossessivo-compulsivo
- Fobia sociale
- Disturbo post-traumatico da stress
- Disturbo d'ansia generalizzata

Tali disturbi sono tra i più frequenti nella popolazione, creano grossa invalidazione e spesso non rispondono bene ai trattamenti farmacologici. Si rende necessario pertanto intervenire efficacemente su di essi con mirati interventi

psicoterapeutici brevi di orientamento cognitivo-comportamentale, che hanno dimostrato alta efficacia in centinaia di studi scientifici.

Cliccando sui singoli disturbi è possibile approfondirne la conoscenza e conoscere le modalità di trattamento scientificamente valide.

Ansia cura e rimedi

Quando l'ansia diventa estrema e incontrollabile, sfociando in uno dei suddetti **disturbi d'ansia**, occorre un intervento professionale che possa aiutare la persona a gestire i sintomi così fastidiosi e invalidanti.

Psicoterapia per l'ansia

La psicoterapia per i disturbi d'ansia è indubbiamente il trattamento principale e dal quale è difficile prescindere. In particolar modo la terapia cognitivo comportamentale ha mostrato tassi di efficacia elevatissimi e si è affermata nella comunità scientifica come la strategia di prima scelta nella cura dell'ansia e dei suoi disturbi.

L'intervento richiede solitamente alcuni mesi, con sedute a cadenza settimanale, ed è estremamente raro che venga erogato dai servizi pubblici.

Occorre pertanto rivolgersi a un serio centro privato di **psicoterapia cognitivo comportamentale**, che garantisca alta qualità e serietà dei professionisti.