
Ma che ansia!

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Tachicardia, sudorazione, agitazione, sono alcune delle attivazioni fisiologiche dell'ansia. Se non si riesce a tenerla sotto controllo rischia di minare l'autostima e la libertà di movimento di chi ne soffre.

Questo periodo in cui **la sensazione del "rischio" che qualcosa di brutto accada è aumentato**, per il vissuto d'emergenza mondiale da coronavirus, ha attivato in tutti noi **vissuti d'ansia, con diverse manifestazioni e in alcuni casi veri e propri disturbi**. In generale l'ansia può essere **definita come una sensazione di tensione psichica legata all'aspettativa di un evento che viene temuto come pericoloso o investito di significati particolari**. Può essere un'esperienza comune ad ogni individuo e anche un sintomo che compare nel quadro clinico di molte patologie. L'ansia rappresenta un sintomo diffuso in molte situazioni di disagio, **è anche uno stato psicologico che si sperimenta in condizioni normali** e confina con quelle emozioni basilari che fanno parte della vita di ogni essere umano. Ciò che le può rendere un segnale di perturbamento psicologico sono l'intensità, la durata nel tempo e le cause. **L'ansia è un'emozione complessa che in piccole dosi ci aiuta spesso ad affrontare alcune sfide**, come quando bisogna affrontare un esame e il pensiero di non superarlo ci attiva e ci fa studiare per molte ore. In altri casi invece **può diventare invasiva e invalidante**. Tra i vari disturbi d'ansia molto diffusi nel mondo occidentale vi è **l'attacco di panico, caratterizzato da: tremori, sensazione di soffocamento, palpitazioni, paura di perdere il controllo, paura di morire**, improvvise sensazioni di caldo o freddo, parestesie (formicolio, torpore) ecc... L'aumento dell'adrenalina nel corpo scatena una serie di processi neurochimici tali da far aumentare il battito cardiaco, predisponendoci poi ad un'eventuale iperfocalizzazione sulle sensazioni provate. **Nel 2019 l'Associazione Europea Disturbi da Attacchi di Panico (Eurodap)** in un sondaggio on line, al quale hanno risposto oltre 700 soggetti tra i 19 e i 60 anni, ha voluto indagare quanto abitualmente le persone sperimentino alcuni dei sintomi tipici dell'ansia e del panico. Dai risultati è emerso che il 79% di coloro che hanno risposto al sondaggio ha avuto, durante l'ultimo mese, manifestazioni fisiche frequenti e intense di ansia; il 73% si percepisce come una persona molto apprensiva, che si preoccupa facilmente di piccole cose/situazioni; il 68% dichiara di avere non poco disagio a stare lontano da casa o da luoghi familiari, mentre il 91% trova molto spesso difficoltà nel rilassarsi. **Agli attacchi di panico si associa spesso l'ansia di trovarsi in luoghi dove è difficile allontanarsi o chiedere aiuto** qualora venisse una crisi. **Per cui si evitano luoghi affollati o troppo chiusi o lunghe file. Se gli attacchi di panico sono frequenti possono portare ad una perdita di autostima:** minando la fiducia nelle proprie possibilità di affrontare situazioni difficili, tale convinzione **finisce per determinare una progressiva diminuzione dell'autonomia. I disturbi d'ansia possono prendere anche altre forme come le fobie, il disturbo da stress, e altri ancora.** Inoltre, spessissimo **sono accompagnati da depressione**. Un altro disturbo d'ansia (generalizzata) si può presentare con preoccupazione costante, persistente e pervasiva di eventi negativi, accompagnata da irrequietezza, difficoltà di concentrazione, irritabilità, turbe del sonno, ecc... Tali sintomi possono compromettere i rapporti sociali o il funzionamento lavorativo. In piccole dosi tutti abbiamo sperimentato qualche volta nella vita queste esperienze o sensazioni, abbiamo trovato o possiamo trovare le modalità e le strategie per uscirne. Tutto questo può essere sano e patologico dipende dall'intensità e dal tempo in cui il sintomo si presenta. **È molto importante comprendere le difficoltà di chi lo sperimenta. Spesso per molti familiari è faticoso capire il vissuto di chi soffre.** Chi vive tali sintomi in modo più intenso e invadente vive un grosso disagio e può trovare la strada affrontandolo attraverso un percorso terapeutico. **Ci sono, inoltre, alcuni esercizi di rilassamento e di respirazione che favoriscono il superamento della crisi d'ansia o la**

prevengono. In tempo di pandemia abbiamo tutti sperimentato alcuni di questi “campanelli”, abbiamo affrontato e stiamo affrontando qualcosa di sconosciuto, con un pericolo per la nostra vita e dei nostri cari, **ciascuno sta ritrovando un proprio equilibrio**, passo dopo passo, un metro per volta.