

E' possibile vivere una vita senza ansia?

L'ansia è uno stato d'animo universale che di per sé non è inadeguato provare, anzi! E' una componente necessaria della risposta del nostro organismo davanti a una situazione stressante. Nella società di oggi, con i tempi frenetici, la voglia di arrivare, le competizioni sul lavoro, nella vita, il desiderio di non fallire e la richiesta da parte del mondo di essere sempre più performanti risulta inevitabile fare i conti con stati d'animo di agitazione, che fronteggiano la situazione stressante che ci mette alla prova.

L'ansia normale o cosiddetta "fisiologica" è quella che si prova come reazione in circostanze specifiche, caratterizzate da una reale fonte di pericolo, di costrizione, di imbarazzo o di stress. Un po' come la paura, che spesso ci mette al riparo da situazioni pericolose, così anche l'ansia ci mette in guardia rispetto a condizioni della vita emotivamente faticose e di difficile gestione per la nostra mente.

Quando questo vissuto ansioso diventa una **tendenza costante nel tempo** e si manifesta per la maggior parte delle aree della vita di una persona con **un'intensità costante ed eccessiva**, allora siamo davanti a quella che viene definita *ansia "patologica"*. L'ansia può definirsi patologica quando non è legata a evidenti cause esterne o quando la relazione tra lo stato ansioso e la causa scatenante risulta sproporzionata.

*Quest'ultima non differisce dall'ansia fisiologica per la qualità,
bensì per la quantità e l'intensità con cui si manifesta.*

L'individuo ansioso tendenzialmente si sente irrequieto, incerto, vulnerabile, intrappolato, senza fiato.

I sintomi somatici generalmente sono:

- Difficoltà a respirare
- Palpitazioni
- Bocca secca
- Nausea
- Vertigini
- Tensione muscolare
- Sudorazione elevata
- Fastidi addominali
- Tremori
- Pelle fredda
- Frequente minzione
- Facile affaticabilità

I sintomi psicologici sono:

- Senso di terrore e minaccia
- Irritabilità
- Panico
- Terrore o paura interiore
- Difficoltà di concentrazione
- Insonnia
- Paura di perdere il controllo
- Incapacità a rilassarsi
- Senso di testa vuota
- Atteggiamento apprensivo
- Paura di non riuscire ad affrontare le situazioni

Ma quale tipo di ansia mi affligge?

- **Ti senti generalmente ansioso e preoccupato e fai molta fatica a distogliere l'attenzione da queste preoccupazioni?**
- **Hai difficoltà a dormire perché di notte rimugini costantemente sugli eventi e i problemi della giornata?**
- **Ti capita spesso di sentirti a disagio nelle situazioni sociali, quando sei in mezzo ad altri?**
- **Ci sono dei luoghi che devi evitare di frequentare perché ti generano agitazione e tachicardia? riesci a frequentarli stando sempre vicino alla via di uscita?**
- **A volte ti trovi in situazioni in cui devi svolgere ripetutamente o necessariamente delle azioni per far svanire l'ansia e l'agitazione?**

Tutte queste situazioni, seppur diverse tra loro, riflettono un disturbo d'ansia. Per esempio, l'ansia che non è strettamente legata a uno specifico oggetto viene definita *ansia libera*. Situazioni in cui si verificano delle "crisi" definite nel tempo, magari che scaturiscono in certe situazioni, rimandano maggiormente all'idea *dell'attacco di panico*.

Identificare quale tipo di ansia ci affligge è un primo passo fondamentale per impostare una terapia, spesso composta da farmacologia e psicoterapia, che possa sostenere l'individuo nella battaglia contro l'ansia, tutti devono poter vivere una vita senza ansia!

Dott.ssa Valentina Brambilla