

AFFRONTIAMO I DISTURBI D'ANSIA

Aspetti positivi dell'ansia

L'ansia è una condizione emotiva che influenza la vita di ciascuno di noi, condizionandoci anche nel modo in cui ci rapportiamo agli altri: nelle relazioni d'amicizia, nei rapporti di coppia, nelle interazioni famigliari, nell'ambiente di lavoro e nelle situazioni sociali. Uno stato psicologico che coinvolge il pensiero, l'apprendimento, la memoria e il comportamento generando difficoltà che impediscono talvolta, la normale vita quotidiana.

L'ansia si può presentare e durare un tempo breve, momentaneo e dissolversi spontaneamente oppure, persistere per un lungo periodo che, richiede l'intervento di professionisti della salute, (medico, psichiatra, psicologo), per liberarsene.

Una emozione naturale con manifestazioni psicofisiologiche che interessano tutto il corpo. E' uno stato emotivo di disagio psicofisico che accompagna lo sviluppo dell'uomo nelle sue varie tappe evolutive come:

- Nella paura del neonato di perdere la madre, sua fonte di nutrizione e accudimento.
- Nei primi passi del bambino, nel passaggio dalla sicurezza famigliare all'adattamento di nuovi ambienti: l'asilo e la scuola.
- Nello sviluppo psico-corporeo e sessuale nella pubertà e l'adolescenza, nei rapporti con i pari, con l'altro sesso, lo sviluppo del sé e dell'autostima, gli esami, lo sport.
- Nell'adulto nei suoi diversi ruoli sociali e professionali: lavoratore, coniuge, figlio, genitore ed altro ancora, fino alla terza e quarta età con tutte le problematiche sociali e psicologiche, sanitarie e di solitudine.

Nella moderna e complessa società sono molte le situazioni al quale dobbiamo prestare attenzione, condizioni che richiedono una costante attenta e attiva cognizione.

La perseveranza, tenacia e creatività sono funzioni necessarie per superare e per poter realizzare i nostri obiettivi.

In questo lungo cammino ognuno ha un suo individuale modo di reagire nelle diverse circostanze ed esperienze della vita.

L'ansia è un'emozione che si esprime tramite tutto il sistema psicologico e fisiologico dell'individuo alterandone l'equilibrio naturale. E' quella condizione d'allerta che assume significati e funzioni diverse in relazione alla personalità e al temperamento dell'individuo, secondo gli stati emotivi nelle diverse circostanze della vita.

Una fondamentale funzione positiva dell'ansia che, possiamo considerare, il motore della vita è quella condizione di agitazione psicofisica o quella preoccupazione che, (pur consapevoli di essere pronti, preparati e decisi), percepiamo quando dobbiamo affrontare delle situazioni che ci possono cambiare la vita. Quando dobbiamo far fronte ad un problema importante, sostenere un esame, prendere decisioni per se stessi e talvolta anche per gli altri.

E' questo, uno stato d'ansia naturale che, se non supera la soglia delle capacità di sopportazione individuale, ci consente di metterci in grado di attivare tutte le risorse psicofisiche necessarie, è superare e raggiungere l'obiettivo prefissato.

Una forza trainante che accompagna l'uomo sin dal suo esordio, è capace di concentrare tutte le energie nel momento dato, a beneficio della nostra riuscita.

I sintomi psicofisici più evidenti che accompagnano l'ansia in questi momenti sono:

- Il bisogno di andare spesso in bagno;
- La difficoltà di rilassarsi e di attendere seduti il proprio momento;
- La paura e il timore di non essere all'altezza e di fare scena muta in una prova d'esame o in un colloquio di lavoro;

- Il timore di parlare ed esprimersi in modo comprensibile nel gruppo con la sensazione di non ricordare nulla.

Queste e altre manifestazioni psicofisiologiche hanno un tempo limitato alla situazione poi, tutto svanisce. Si è soddisfatti, euforici per le nostre prestazioni, la nostra autostima è all'apice, abbiamo un sentimento positivo verso il futuro.

Quindi da quanto detto, risulta che il giusto stato d'ansia prepara la nostra struttura psicofisica nel farci funzionare al meglio, aumenta la creatività, l'attenzione e la concentrazione su ciò che stiamo svolgendo. Quest'ansia fisiologica è una risposta naturale dell'organismo a situazioni di breve stress che in questo caso prende il nome di eustress, (con questo termine si indica uno stato di stress positivo), o lieve disagio.

Un motore che non possiamo lasciar correre senza un pilota ma, che dobbiamo imparare a controllare, governare ed utilizzare senza paura di perderci.

D'altronde, se ci pensiamo bene, una condizione di apatia, un eccesso di rilassamento non ci permetterebbero di reagire in modo appropriato alla situazione, con il risultato ultimo, che in quel momento non siamo in grado di raggiungere l'obiettivo che ci si era proposti. Questo dimostra che se non vi è una attivazione psico-fisica un raccoglimento delle proprie energie si rischia di non essere in condizioni di raggiungere quanto ci proponiamo e ogni difficoltà diventa insormontabile.

L'ansia psicopatologica

Dagli aspetti positivi, di cui abbiamo detto, dell'ansia come emozione utile, forza trainante e motivante, capace di allertare le nostre risorse per far fronte alle nostre necessità psicologiche e sociali.

Approfondiamo ora, le conseguenze di quello che accade nelle persone, quando i limiti delle capacità individuali di resilienza vengono oltrepassate. (Resilienza: termine mutuato dalla meccanica = resistenza, è la flessibilità di alcuni metalli che sotto pressione si piegano ma, poi tornano alla forma originale senza alcuna traccia dell'accaduto).

Apprendiamo ora, l'altra faccia di questa importante emozione, funzione naturale che, oltrepassando il limite, si trasforma in un disturbo distruttivo sviluppando, nel malcapitato, condizioni cliniche psicopatologiche molteplici e durature nel tempo che, necessitano di un intervento d'aiuto psicologico o/e farmacologico per il ripristino della salute emotiva.

Superata la soglia di sopportazione individuale, la persona va' incontro ai disturbi d'ansia che se non trattati sono il preludio a stati psicologici più complessi. Sviluppano un quadro psicopatologico con manifestazioni fisiologiche e somatiche di una certa consistenza, capaci di bloccare la volontà d'agire e di autonomia, il soggetto sopraffatto dall'angoscia comincia ad avere dubbi sul proprio equilibrio mentale, percepisce di non essere più libero di stare con sé stesso, senza l'invasione di pensieri ansiosi, la sua autostima si abbassa, perde l'obiettività e la forza di reagire.

Questa situazione incide in modo negativo sulla persona colpita da questi disturbi, compromettendone le sue relazioni sociali, d'amicizia, sentimentali e coniugali.

L'attenzione dell'individuo è focalizzata, per la maggior parte del tempo, sui propri sintomi somatici che sono alimentati da pensieri e immagini negative. Giorno per giorno le immagini e sensazioni non fanno altro che, alimentare ed accentuare i sintomi clinici e l'individuo entra in una spirale senza fine.

Quando l'ansia è una condizione permanente, si ha il superamento della capacità di contenimento dell'individuo e lo stress, (in questo caso prende il nome di distress), continuo e intenso che ne deriva è capace di modificare la fisiologia della persona sviluppando delle alterazioni che interessano il sistema nervoso autonomo, la secrezione degli ormoni e di indebolire il sistema immunitario.

Prendiamo ora in visione i sintomi psicologici e fisiologici che coinvolgono quanti vengono colti dai disturbi di ansia patologica.

E' necessario tener presente che, l'intensità e la frequenza sono differenti per ciascuno individuo.

I sintomi interessano nella sua complessa e totale interazione tutto il sistema mente-corpo:

- Per quanto concerne l'aspetto psicologico cognitivo: le persone che soffrono di disturbi d'ansia hanno sensazione di minaccia e pericolo, pensieri ossessivi, irrequietezza fisica, irritabilità, iperattività. Problemi di attenzione e concentrazione che si ripercuotono nelle diverse attività della vita quotidiana, lavorativa e relazionale.
- Dal punto di vista fisiologico i sistemi in cui vi posso essere delle sofferenze e che richiedono un intervento medico sono:
 - a) il sistema cardiovascolare; palpitazioni, aritmia, fastidio al petto, ipertensione o cali di pressione, svenimento.
 - b) L'apparato respiratorio: sensazione di soffocamento e di nodo alla gola, asma.
 - c) Gastrointestinale: nausea, gastrite, diarrea, colon irritabile
 - d) Neuromuscolari: sensazione di sbandamento, tremore, rigidità, parestesie (= sensazione di torpore e formicolio), tensione muscolare, debolezza e affaticabilità
 - e) Neurologici: vertigini, delocalizzazione, sensazione di testa leggera, di sbandamento, tremore e vampate di calore;
 - f) Dermatologici: orticaria, rossore o pallore del volto, eccessiva sudorazione.
 - g) Urinari: impulso e aumento della frequenza dell'orinazione.

Ma, cosa s'intende per disturbi d'ansia?

Come ho accennato, sono diverse le situazioni della vita in cui con sintomi lievi o gravi, di breve o lunga durata, gli stati d'ansia ci coinvolgono dall'infanzia alla quarta età.

Si dice oggi che, dei disturbi d'ansia, ne soffrono più persone che nel passato. E' vero! se pensiamo alla complessità della società moderna, alle richieste dirette ed indirette di essere sempre competitivi, individualisti, narcisi, al top nelle varie situazioni, i migliori ecc.. In simili condizioni non è difficile sviluppare uno dei seguenti disturbi:

Le fobie;

Una paura esagerata per qualcosa che non rappresenta una minaccia. Chi ne soffre è ansioso all'idea di venire a contatto con un animale innocuo. Le Fobie sono molte e prendono nomi diversi a seconda dell'oggetto temuto, quelle più diffuse: paura dei ragni, di guidare la macchina, di prendere l'aereo, dei luoghi chiusi, dei luoghi o spazi stretti, di stare in luoghi molto alti, di avere malattie gravi, del sangue, del buio, del diverso, degli stranieri.

Fobia Sociale;

La paura di trovarsi in situazioni sociali, d'essere osservati mentre si sta facendo qualcosa come: temere di parlare in pubblico per la preoccupazione di dimenticare quello che si deve dire o per la paura che si notino il tremore delle mani o della voce quando si conversa con gli altri, per la paura di apparire poco chiari.

Attacchi di Panico;

sono episodi di improvvisa ed intensa paura. Sono accompagnati da sintomi somatici e cognitivi, quali palpitazioni, sudorazione improvvisa, tremore, sensazione di soffocamento, dolore al petto, nausea, vertigini, paura di morire o di impazzire, brividi o vampate di calore.

L'attacco di panico è caratterizzato dall'insorgenza improvvisa, che raggiunge il suo culmine in 10 minuti, di terrore e paura intensa associati con sintomi somatici, motori, vasomotori, neurologici e psichici che si sviluppano rapidamente. Gli attacchi di panico possono essere associati a l'agorafobia.

Agorafobia;

L'agorafobia (dal greco "agorà", piazza) è una sensazione di grave disagio che l'individuo prova quando deve attraversare uno spazio aperto o quando si ritrova in ambienti esterni e non familiari. L'agorafobico ha paura di non riuscire a controllare la situazione, soprattutto in caso di un eventuale pericolo che lo costringa a dover fuggire e mettersi in salvo, per questa intensa paura preferisce non uscire mai dalla propria abitazione che, considera come unico luogo sicuro.

Disturbo d'Ansia Generalizzato;

La persona sperimenta un costante stato d'ansia generale, riguardante molto spesso piccole cose. E' caratterizzato da attesa apprensiva con anticipazione pessimistica di eventi negativi d'ogni genere e natura che riguardano se stessi e gli altri, amici, parenti, il lavoro.

Il disturbo può essere accompagnato da depressione e portare ad un abuso di alcol, caffeina, stimolanti ed altre sostanze.

Disturbo Ossessivo Compulsivo;

Pensieri, immagini o impulsi ricorrenti di allarme che costringono la persona a mettere in atto comportamenti ripetitivi. Le ossessioni sono pensieri, immagini o impulsi che si presentano più volte al giorno e per periodi lunghi. Le compulsioni sono comportamenti rituali ripetitivi, (lavarsi le mani, controllare in modo coatto), o azioni mentali, (contare, ripetere pensieri mentalmente), messi in atto per ridurre l'ansia.

Disturbo Post Traumatico da Stress;

Il continuo rivivere l'evento traumatico attraverso immagini, pensieri, percezioni, incubi notturni. Uno stato di iperattivazione costante con disturbi del sonno e della concentrazione, esagerate risposte di allarme. Gli eventi traumatici sono quelle situazioni in cui la persona si è sentita in pericolo come: nei combattimenti militari, l'aggressione, rapimento, attacco terroristico, disastri naturali, gravi incidenti automobilistici, stupri, ecc..

Disturbo d'Ansia Indotto da Sostanze;

Sintomi d'ansia che si presentano in seguito all'assunzione o abuso di farmaci, sostanze stupefacenti, l'esposizione ad una tossina.

Il Disturbo d'Ansia Dovuto ad una Condizione Medica Generale

Sintomi d'ansia, conseguenza diretta di una condizione medica generale. Le malattie che possono causare sintomi di ansia cui: Cardiovascolari, Endocrine, Respiratorie, Metaboliche, ecc.

I TRATTAMENTI DISPONIBILI DEI DISTURBI D'ANSIA

Come accennato, quando il grado di sopportazione dell'individuo viene superato. L'ansia prende il sopravvento nella gestione psicofisica della persona, occupandone tutti gli spazi di manovra psicologica, spesso rafforzandosi ad ogni tentativo di uscita dal disagio. Siamo entrati nella psicopatologia dell'ansia. Abbiamo bisogno d'aiuto ma, la vergogna d'essere caduti in questo "tranello psichico" ci fa desistere dal chiederlo. In questa condizione il soggetto lotta per giorni con tutte le forze per tornare alla normalità ma, l'esito è negativo. La persona è spossata, irascibile, si spazientisce con poco, non dorme, l'attenzione è sulle sue sensazioni e pensieri automatici sempre simili.

Psicofarmacologia

Nella sua visione organicistica dei disturbi mentali la psichiatria ha a disposizione, oggi più che nel passato, diversi farmaci per intervenire sui sintomi d'ansia ad eccezione delle fobie es: fobie dei ragni, topi, piccoli animali e insetti ecc.. Come primo intervento sono utilizzate le benzodiazepine, farmaci ad azione sedativa-ipnotica, efficaci nella riduzione dell'ansia, nell'agitazione psicomotoria e nell'indurre il sonno. L'uso deve essere limitato per la facilità con cui inducono fenomeni di tolleranza e dipendenza. Per una terapia efficace è necessario aggiungere, alle benzodiazepine un antidepressivo. La terapia ha una lunga durata. Ma, poche persone riescono a superare i disturbi d'ansia.

Una possibile motivazione: la persona protetta dai farmaci, attende passivamente la risoluzione del suo disturbo. Ma, spesso alla sospensione dei farmaci il disturbo si ripresenta. Viene a mancare quella l'elaborazione psicologica necessaria per rafforzare il senso di autostima e di autoefficacia capaci di prevenire situazioni future simili.

Psicoterapia

Le terapie psicologiche sono molte ma, gli aspetti salienti che fanno la differenza superando tecniche e teorie sono: la relazione interpersonale tra l'operatore e il cliente, l'accoglienza e la reciproca collaborazione, la comunicazione e la metacomunicazione. Il fine è l'obiettivo della risoluzione dei disturbi psicologici. Migliorare le capacità dei clienti, la consapevolezza delle proprie potenzialità psicologiche, di autostima e gestione delle difficoltà, acquisendo una maggiore capacità nell'identificare e prevenire nel futuro, situazioni simili.

Psicofarmacologia e Psicoterapia contemporaneamente

Per le persone che soffrono da molto tempo di uno dei disturbi d'ansia come: il disturbo post traumatico da stress, il disturbo d'attacco di panico con o senza agorafobia e i disturbi ossessivi con o senza compulsione. Una terapia integrata tra farmaci e psicoterapia dà ottimi risultati in tempi apprezzabili.

Presento ora, due esercizi che possono essere d'aiuto per superare alcuni momenti di difficoltà.

La scozzata (swish) V.A.K. con integrazione .

Ci sono situazioni del passato o attuali che vi fanno sentire a disagio?

Un esercizio efficace, se fatto con attenzione può esservi d'aiuto.

“Trovate un posto comodo e tranquillo in cui possiate stare per 20" minuti senza essere disturbati:

Chiudete gli occhi e respirate, lentamente, rilassando ogni parte del vostro corpo iniziando dai piedi, rilassatevi lentamente sempre più, passate lentamente dai piedi salendo sempre più su fino ai muscoli del viso e della testa.

In questo piacevole stato di tranquillità:

fate l'immagine di una cornice vuota 15 x 30 cm a circa 30 cm davanti ai vostri occhi.

Quando siete certi di avere costruito l'immagine, fermatevi!

Mettete all'interno di questa cornice le immagini, i suoni e le sensazioni di disagio di cui volete liberarvi... poi dopo aver controllato di avere messo tutto quello di cui vi volete liberare.

Sulla stessa immagine costruitene una piccola e riempitela di immagini, di suoni e sensazioni che rappresentano l'esatto opposto dell'immagine grande...

Quando siete sicuri che è l'immagine giusta di ciò che volete.

Per 10 volte consecutive, ed il più velocemente possibile, fate, (lo zoom), fate scattare l'immagine piccola.

Quando avete terminato verificate se l'immagine piccola è diventata grande, controllate se l'immagine grande c'è ancora.

Se non c'è più controllate la nuova immagine.

E' quella che avete costruito voi?

Se si, inserite nel suo interno desideri e risorse che desiderate possedere.

Prendete quella immagine con tutto ciò che rappresenta di positivo e fatela entrare nel vostro corpo completamente.

Quando avete la sensazione che sia dentro di voi.

Immaginate che occupa ogni organo e cellula del vostro corpo.”

Ringraziate voi stessi e ditevi che ve lo meritate.

Attenzione e consapevolezza

La mindfulness è una tecnica di meditazione buddista risalente a 2500 anni fa ma, paradossalmente è estremamente moderna, utilizzata dalla maggior parte delle psicoterapie moderne.

Una metodica per acquisire la consapevolezza del “qui ed ora”.

La concentrazione sul momento presente senza giudicare.

Tempo 10/ 15 minuti.

Sedetevi in posizione eretta, stabile, con le mani appoggiate sulle cosce, chiudete gli occhi e prestate attenzione al vostro respiro.

Mentre l'aria entra ed esce dal naso e dalla bocca.

Quando vi accorgete che la mente si distrae richiamate l'attenzione sul vostro respiro; percepite il vostro corpo che si muove insieme al vostro respiro.

Siate recettivi verso le vostre sensazioni, prendendo nota di ciò che fluisce nel preciso istante.

Attenti al cambiare della natura dell'esperienza, dei suoni, degli aromi, delle sensazioni che l'ambiente vi trasmette, delle immagini e pensieri.

Dopo 15 minuti aprite gli occhi.

Psicologo Magistrale Dott. Aulicino Vincenzo

Mail: info@draulicinovincenzo.it