
Ma che ansia!

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Quali sono i sintomi dell'ansia? Nel periodo della pandemia cresce, ma come affrontarla e superarla?

Tachicardia, sudorazione, agitazione, sono alcune delle attivazioni fisiologiche dell'ansia. Questo periodo dove la percezione 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 diventando 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 tenuto 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 ed **è anche uno stato psicologico che si sperimenta in condizioni normali**, 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.