
Ansia: attento a non perdere te stesso!

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Giorgia è stanca, quasi sempre ipervigile, va a mille tutti i giorni! Si sente confusa, ha il fiato corto e percepisce uno stato di malessere generale che sta iniziando ad abbassare la qualità della sua vita. Vorrebbe stare meglio e non sa come...

Giorgia fa i conti con alcune **manifestazioni dell'ansia**, modificazioni fisiche, "accese" da ormoni e neurotrasmettitori. La funzione di questo stato emotivo è di **attivare un'allerta che prepari il corpo di fronte a un pericolo** che può essere reale o immaginario. Esiste un'ansia benefica, naturale e addirittura protettiva e un'ansia disfunzionale che può portare nel tempo a problemi di salute. Le cose cambiano quando i meccanismi che sono alla base dell'ansia vengono attivati di continuo. Alcuni sintomi sono localizzati all'altezza del torace come: il senso di costrizione al petto, tachicardia, palpitazioni, aritmia, per questo motivo **molte crisi d'ansia sono scambiate per attacchi cardiaci**. Può avere un impatto significativo sulla digestione, anche la pelle può accusare attraverso eruzioni cutanee e dermatiti nervose. Quando l'ansia perdura per molto tempo **i capelli risultano indeboliti** e aumenta la possibilità di una loro caduta. Nello stato di tensione l'apparato muscolare è in un persistente stato di contrazione generando **cervicali e mal di schiena**. A livello del sistema nervoso, il disturbo d'ansia può portare con sé **insonnia, depressione e cefalea**. Inoltre, i **pensieri ossessivi**, il disorientamento cui si è sottoposti possono rendere difficile la concentrazione e possono manifestarsi anche effetti negativi sulla memoria. Questi sono alcuni effetti che si manifestano al livello psico-corporeo, le cause che portano ad un **ansia pervasiva** possono essere molteplici, alcune hanno radici antiche, altre sono più legate agli eventi stressogeni. Si potrebbero fare molti esempi, in questo caso, vorrei soffermarmi su un aspetto connesso alla frenesia con cui viviamo nel mondo occidentale, un'abitudine che ci ha fatto perdere l'atteggiamento da "viaggiatore" e ha lasciato il posto a una **fretta intransigente**. Una condotta per la quale **una volta che si è raggiunto un "traguardo" non si apprezza**; si gioca al rilancio pensando al prossimo! In questo modo non si assapora la vita... Può diventare **un'incapacità di abitare il presente**, senza riuscire a fermarsi. **Nella corsa verso "qualcos'altro" la felicità diventa lontana**, perché si trova sempre più avanti di dove si è, così l'intensità dell'ansia ce lo fa sperimentare. **I sintomi dell'ansia possono essere dei campanelli** che ci dicono qualcosa di noi, che **non stiamo esprimendo la nostra autenticità**, che c'è qualcosa da rivedere nella nostra vita, che abbiamo bisogno di ritrovarci. L'ansia ci anticipa un possibile pericolo nel futuro, ci allontana dal presente, da ciò che è, se per certi versi in alcuni momenti ci aiuta ad attivarci per prevenire qualcosa di spiacevole, spesso si attiva in modo inappropriato. Possiamo chiederci **da cosa stiamo fuggendo?** Cosa ci sta soffocando davvero? **Cosa ci sta facendo "morire"?** Occorre praticare il presente, trovare delle nuove modalità per rallentare e "stare", sperimentando dei luoghi sicuri (interni ed esterni), respirando l'aria che nutre i polmoni e ci fa sostare qui e ora. Perché nella corsa della corsa, nell'iperattivazione costante, nella fuga da ciò che stiamo vivendo, ci può essere un grave pericolo, quello di perdere **la cosa più preziosa: essere se stessi!** —

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). **Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it**

—