

L' ansia ci sottrae dalla possibilità di vivere felici

L' ansia è uno tra i disturbi psicologici più diffusi in tutta la popolazione, e consiste in una condizione di tensione caratterizzata da paura, apprensione, preoccupazione, in assenza di un pericolo o di una minaccia chiaramente riconosciuti e tali da far ritenere appropriata la reazione. Si accompagna ad una serie di correlati fisiologici come tremori, sudorazione, palpitazioni, affaticamento, difficoltà a respirare normalmente. La preoccupazione è eccessiva rispetto all' evento temuto, è inoltre pervasiva e difficilmente controllabile dal soggetto.

Le aree tematiche oggetto di tali preoccupazioni solitamente sono: famiglia, denaro, lavoro, salute.

L' ansia può essere adattiva e in questo caso può essere utile ad ogni persona perché permette di proteggerci dai rischi, di mantenere uno stato d' allerta e migliorare le nostre prestazioni, ma può essere anche patologica, ed è in questo caso che ci dobbiamo preoccupare, perché significa che la nostra risposta alle stimolazioni ambientali è eccessiva e immotivata, essa sfugge al controllo razionale.

I disturbi d' ansia comportano un costo elevato per la società e per le persone che ne soffrono, e spesso si associano ad un rischio più elevato di soffrire di malattie cardiovascolari e di altre patologie. Il trattamento farmacologico da un lato riduce i sintomi legati all' ansia, dall' altro però con la sospensione del farmaco, essi si ripresentano con uguale intensità.

Le manifestazioni somatiche dell' ansia sono spesso legate all' iperattività della sezione simpatica del sistema nervoso autonomo, e si possono manifestare attraverso svariati sintomi somatici: cardiopolmonari; gastrointestinali; genitourinari o appartenenti al sistema nervoso.

Una volta che si è installata l' ansia si instaura un vero e proprio circuito a spirale, dal quale è difficile uscire in modo autonomo. Ma come si può uscire dalla spirale dell' ansia?

Le linee guida internazionali suggeriscono l' intervento cognitivo-comportamentale per la risoluzione di questi disturbi, questo tipo di intervento è infatti evidence based, cioè basato sull' evidenza scientifica.

La Terapia Cognitivo Comportamentale per l' ansia mira a eliminare i timori esagerati e i comportamenti di controllo ed evitamento che mantengono i Disturbi d' Ansia nel tentativo di riappropriarsi di un senso di sicurezza e confidenza nelle attività della vita quotidiana. Essa interviene sul disagio e sui disturbi psicologici operando sul legame tra i pensieri, le emozioni e i comportamenti della persona. Sono infatti le interconnessioni tra queste tre componenti ad alimentare e mantenere il disturbo.

Ma facciamo un esempio per chiarire meglio: Se sono costantemente preoccupato che mio marito possa avere un incidente mentre rientra a casa, questi pensieri probabilmente mi procureranno una forte emozione di ansia. Probabilmente proverò a gestirla in vari modi, tra i quali chiamarlo per verificare che non gli sia successo nulla. Se risponderà, il fatto di averlo chiamato avrà l' effetto di ridurre la mia ansia nell' immediato, ma a lungo andare si crea un meccanismo chiamato "spirale dell' ansia".

Nel caso che abbiamo appena visto, automaticamente, attribuirò il mio stare meglio al comportamento che ho messo in atto (chiamare mio marito) per cui la prossima volta ripeterò lo

stesso schema comportamentale, e se per qualche motivo non dovesse rispondere al telefono, l'ansia comincerà a crescere.

Si innescano in questo modo una serie di feedback che alimenteranno la mia ansia estendendola a diverse altre situazioni, col potere di farla diventare un disturbo d'ansia generalizzato dal quale poi è difficile uscire senza l'aiuto di un esperto. Per trattare questo disturbo, sarà quindi necessario agire sulle continue preoccupazioni e sui comportamenti che mantengono il problema, in modo da rendere meno incontrollabili e più gestibili le risposte emotive (ovvero l'ansia).

Ciò che rende la preoccupazione patologica nel disturbo d'ansia generalizzato non è né il contenuto, né il grado con il quale la preoccupazione è riconosciuta come irragionevole, ma piuttosto la percezione che la preoccupazione è eccessiva e incontrollabile.

La terapia cognitivo-comportamentale, partendo dal presupposto che le interpretazioni catastrofiche delle preoccupazioni sono la caratteristica distintiva del disturbo d'ansia, ha come intento quello di reinterpretare le idee, le convinzioni e le aspettative sbagliate e irrealistiche del paziente.

L'obiettivo iniziale del trattamento è quello di rendere consapevole il soggetto circa il tipo di pensieri controproducenti che genera costantemente e rendere più concrete le preoccupazioni che altrimenti resterebbero confuse e astratte. L'impegno terapeutico consiste nello sfidare e confutare i pensieri disfunzionali ogni volta che si presentano stimoli in grado di scatenarli.

Dott.ssa Linda Zulianello, Psicologa, Psicologa forense, Psicopedagogista, esperta in psicopatologia dell'apprendimento, consulente tecnico di ufficio (CTU) per la Procura presso il Tribunale Ordinario di Venezia

www.fondazioneferriolibo.it
3389848053; 0421596104
zulianello@fondazioneferriolibo.it