



GUIDA PRATICA

L'ansia

Impara a conoscere le sue mille sfaccettature per cercare di liberartene

Di fronte ad una minaccia l'organismo si attiva per difendersi. L'ansia è il segnale che qualcosa non va come dovrebbe: impara ad ascoltarla!

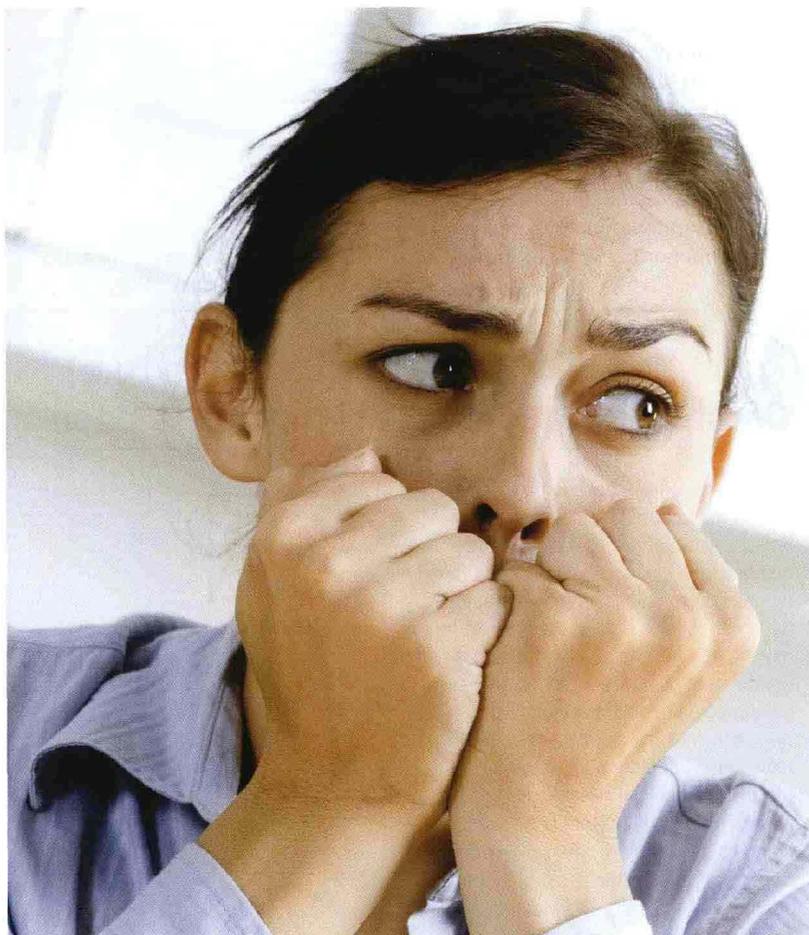
Ansia deriva dal latino "angere", che significa oppressione, nodo alla gola, forse per l'angoscia provocata dal ricordo di questa sensazione. Il dizionario la definisce come uno stato di agitazione o angoscia dell'animo. Tutti abbiamo sperimentato, prima di un appuntamento importante, un esame o un colloquio di lavoro, questo peculiare stato di tensione: è una reazione istintiva dell'organismo di fronte ad una minaccia. Possiamo distinguere allora tra:

Ansia positiva: permette di stare allerta di fronte ad un avvenimento. Ha una funzione indispensabile, perché fa sì che l'organismo metta in moto le sue risorse per far fronte a qualcosa che gli sta per accadere.

Ansia negativa: sopraggiunge quando persiste uno stato di allerta che riguarda tutto l'organismo, anche dopo che la situazione che lo ha generato è passata, oppure quando la tensione non risponde ad alcuna causa apparente.

IL CASO

Alice conduce una vita in apparenza felice e stabile. Sta per terminare l'università, vive con il suo ragazzo, un prestigioso avvocato, bello ed intelligente, ed ha un gruppo di amici d'infanzia che la ama e appoggia in tutto. Tuttavia, a volte, viene assalita da una sensazione di vertigine che le fa perdere il controllo: palpitazioni, fitte al cuore, sensazione di soffocamento... La prima volta che le è successo era sola in casa, e per questo ora è terrorizzata quando le capita di dormire da sola:



quando il suo partner deve viaggiare, o esce con gli amici, passa la notte angosciata sperando che ritorni presto. La ragione: teme di venire abbandonata e di perdere ciò che ha. Sono le ragioni principali, secondo gli esperti, per cui una persona incorre in una crisi d'ansia.

LE CAUSE

Questo stato di attivazione emozionale viene provocato da diverse cause:

- **La paura di perdere quello che abbiamo.** L'ansia è correlata alle nostre preoccupazioni: avere un lavoro, un partner fedele, idee chiare, sicurezza

economica e stabilità.

● **Il perfezionismo.** A volte creiamo aspettative troppo rigide rispetto alla nostra vita, a noi stessi e agli altri. Altre volte i desideri restano insoddisfatti perché vengono determinati da codici comportamentali prestabiliti e complicate congetture.

● **Le idee preconcepite.** Quando condizioniamo la nostra tendenza ad essere e ad esprimerci come siamo, stiamo forzando la spontaneità del pensiero per ridurlo in modelli stabiliti. L'ansia nasce allora come un segnale di allarme che obbliga a mettere a fuoco ciò che si sta facendo contro se stessi.

I SINTOMI

L'ansia è il segnale che qualcosa in noi non va bene. Secondo la psicosomatica, che studia l'origine psicologica dei disturbi fisici, l'ansia è un'energia vitale che scorre dentro di noi. Quando non ha spazio sufficiente per circolare, finisce per opprimerci e per farci stare male. Si manifesta attraverso modi diversi tra loro. Sul piano psichico: nervosismo, tensione, incapacità di rilassarsi, apprensione eccessiva verso se stessi o gli altri, insonnia, pianti frequenti, fobie, paure, ecc. Su quello fisico: palpitazioni, vertigini, nausea, aumento della sudorazione, tremori, debolezza, aumento della frequenza cardiaca, colon irritabile.

L'ansia può cominciare in modo lento e insidioso, con una certa tensione nervosa che cresce gradualmente, oppure in modo brusco, sotto forma di crisi d'ansia o attacco di panico. Spesso non è collegata ad avvenimenti imminenti, e chi ne soffre non trova motivi che la giustifichino.

CRISI D'ANSIA

Il primo sintomo ha luogo nel cuore: violenti battiti cardiaci che colpiscono il petto e si ripercuotono sul collo e sulla testa. La prima cosa a cui si pensa è l'infarto, l'arresto cardiaco e la morte. Questa paura aumenta quando, di seguito, si manifestano dolore al petto, sensazione di soffocamento dovuta a difficoltà respiratoria, nausea, debolezza muscolare e perdita di equilibrio. Chi soffre di una crisi d'ansia attraversa momenti che, a ragione, considera spaventosi: non sa se correre, gridare o fuggire. La cosa più probabile è che finisca al pronto soccorso, anche se poi uscirà sulle sue gambe e con una piacevole sensazione di sollievo. Di fronte ad una crisi d'ansia, la prima cosa da fare è cancellare la paura di ciò che sta succedendo. Il sistema nervoso è accelerato, ma non c'è alterazione organica: un organismo non ucciderà mai se stesso in questo modo. Non avendo senso, la tensione si scarica e cessa da sola. Per far sì che non accada

di nuovo, conviene quindi non avere paura.

SIMILE ALLA PAURA

L'ansia è un'espressione affettiva sgradevole, paragonabile alla paura, ma in realtà c'è una differenza: la paura è provocata dal timore di qualcosa di concreto, mentre l'ansia non ha una motivazione tangibile o chiara. Alcuni credono che ansia e angoscia siano sinonimi, ma anche in questo caso ci sono delle differenze: l'angoscia si percepisce più fisicamente attraverso dei cambiamenti fisiologici dell'organismo.

SCOPRI I SUOI LATI POSITIVI!

L'ansia è in realtà un'amica che viene ad annunciarci la necessità di trasformazione. È un'energia vitale che lotta per imporsi sulla ragione, per farci scoprire nuove strade che non vogliamo vedere. A volte ci spinge a lottare contro un destino già scritto e non liberamente scelto; ci istiga a gettare nella spazzatura le idee preconcepite, i pensieri negativi, i pregiudizi e le regole imposte, tutti parassiti della nostra energia. Rompe i nostri schemi e ci spinge a trovare il vero valore delle cose. Abbi il coraggio di ascoltare cosa ti dice!

LA CURA

Gli ansiolitici, di solito, sono la prima prescrizione del medico. Molto usate sono poi l'ipnosi e la psicoterapia di tipo cognitivo-comportamentale, dirette a modificare i pensieri sbagliati. Le soluzioni naturali, come l'omeopatia o l'aromaterapia funzionano. La stessa medicina ufficiale ha inoltre riconosciuto l'efficacia delle tecniche di rilassamento e di respirazione per sopportare l'ansia.

ECCO COME PUOI COMBATTERLA

L'ansia è il grande flagello psicologico della nostra era, ma ognuno di noi può fare molto per attutirla o addirittura eliminarla del tutto:

- **Rilassamento.** Dedica 15 minuti al giorno al relax. Cerca un luogo tranquillo dove tu possa stare solo. Mettiti comodo, chiudi gli occhi e inizia a distendere i muscoli del corpo, dalla testa ai piedi.
- **Sport o esercizio fisico.** Non c'è bisogno di sottoporsi ad un duro programma di allenamento, ma cerca di seguire una disciplina e di fare esercizio fisico almeno due volte a settimana.
- **Meditazione.** Se vuoi mantenere la tua mente lontana dalle preoccupazio-

ni, impara a meditare. Puoi iniziare ad immaginare una situazione gradevole (di essere in un prato o sulla riva di un fiume a riposare) per alcuni minuti.

- **Ozio.** Senza dimenticare le tue responsabilità, assicurati di ritagliarti dei momenti di divertimento e di svago. Pensa alle cose che veramente ti piacciono e pianifica quando e con chi farle.
- **Riposo.** Cerca di dormire almeno sette ore a notte. L'ansia si intensifica quando non riposiamo bene. Cerca di non fissarti sui problemi e, quando prendi una decisione, mettila in pratica. Non angosciare la tua mente sistematicamente!

PER APPROFONDIRE

- **No panic**
Rossella Canevari
Newton Compton Editori