

THE INTERNATIONAL
*Psychology Clinic*TM

CHE COS'È
L'ANSIA



ORDINE
NAZIONALE
PSICOLOGI

General
Medical
Council



The
British
Psychological
Society

THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*TM

COSA È L'ANSIA

L'essenza dell'ansia consiste nel preoccuparsi di alcune minacce potenziali, nel cercare di affrontare un evento futuro che si pensa sarà negativo. Si attiva tale meccanismo prestando attenzione a segnali di minacce potenziali, osservando internamente per vedere se si sarà in grado di affrontare tale minaccia quando si notano i primi sintomi ansiosi.

Generalmente si ritiene di non essere in grado di affrontare la situazione e quindi si diventa ancora più ansiosi: questo rappresenta l'inizio del circolo vizioso dell'ansia.

L'ansia può colpire ogni genere di persona in qualche momento della propria vita, sia che si tratti di un individuo introverso che di uno estroverso, socialmente attivo o timido, giovane o anziano, maschio o femmina, benestante o povero.

Qualunque sia la tua condizione, potresti divenire ansioso. Ciò significa che qualsiasi persona tu conosca diviene un bersaglio facile. Così, ricorda, non sei solo.

THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*TM

COMPRENDERE L'ANSIA

Aver paura consiste, in parte, nell'esperienza naturale dell'essere umano. Interviene in risposta a un pericolo realisticamente previsto e, quindi, coincide con un istinto di sopravvivenza. Per esempio, se un animale feroce ci si pone davanti, è probabile che noi rispondiamo con un'emozione di paura.

Questa risposta è importante poiché dà inizio a una serie completa di cambiamenti fisiologici e comportamentali che fondamentalmente servono a proteggerci.

A tal proposito, quando ci troviamo davanti a un animale pericoloso, la sensazione di paura probabilmente ci spingerà, o a fuggire per salvarci, o a diventare sufficientemente "attivi" per difenderci fisicamente. Come si può osservare da tale esempio, l'esperienza di paura è parte di un processo di sopravvivenza.

THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*TM

PERICOLO REALE O IMMAGINATO?

L'esperienza dell'ansia è molto simile a quella della paura – la principale differenza consiste nel fatto che l'ansia si presenta in assenza di un pericolo reale.

In alcune circostanze le persone sentono di essere in pericolo, quando in realtà non è così. Per rendere questo concetto più chiaro, si può considerare la sensazione d'ansia che si potrebbe percepire quando si percorre un vicolo provvisto di una scarsa illuminazione. L'individuo, in tal caso, potrebbe sentirsi ansioso perché percepisce un pericolo potenziale.

Questo non vuol dire però che vi sia una minaccia reale nel percorrere quel particolare vicolo, ma ciò che provoca l'esperienza dell'ansia dipende dal fatto che la persona creda di essere effettivamente in pericolo. Inoltre, l'esperienza di ansia e di paura sono fondamentalmente simili, tranne per l'aspetto per cui nell'ansia non vi sia nessun pericolo reale, nonostante la persona ritenga fondamentalmente che ci sia.

THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*TM

RISPOSTA FIGHT/FLIGHT

È importante comprendere a pieno il modo in cui il nostro corpo reagisce alla minaccia o al pericolo, sia che questo sia reale, che immaginato.

Quando una persona è in pericolo, o crede di esserlo, interviene una serie di cambiamenti. Questa risposta è stata denominata “risposta di attacco/fuga (fight/flight)”.

Come precedentemente spiegato, quando ci troviamo in pericolo, normalmente fuggiamo dalla situazione o restiamo e combattiamo. Il proposito principale della risposta di attacco/fuga consiste nel proteggere l'individuo.

Dunque, è importante ricordare che l'esperienza di ansia non sia di per sé dannosa. Quando una risposta fight/flight si attiva, sono coinvolti tre sistemi principali: fisiologici, cognitivi e comportamentali.

THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*TM

IL SISTEMA FISILOGICO

Quando crediamo di essere in pericolo il nostro sistema fisiologico è sottoposto ad alcuni cambiamenti per aumentare la nostra abilità, o di correre via, o di prepararci all'attacco. Fisicamente, appena il pericolo è percepito, il cervello manda un messaggio al nostro sistema nervoso autonomo. Esso ha due sezioni: una simpatica e l'altra parasimpatica. Queste due sezioni controllano i cambiamenti fisiologici che intervengono nella risposta fuga/attacco.

Il sistema simpatico è la parte che attiva le varie aree del corpo per prepararsi all'azione. Questo coinvolge tutta questa serie di aree corporee, facendo sì che la persona esperisca cambiamenti fisiologici dalla testa ai piedi. Per portare il corpo ad attivarsi, il sistema nervoso simpatico rilascia due sostanze chimiche dalle ghiandole surrenali poste sui reni. Questi neurotrasmettitori sono chiamati adrenalina e noradrenalina e hanno la funzione di mantenere cambiamenti fisici per una certa quantità di tempo.

THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*TM

CAMBIAMENTI NEL SISTEMA SIMPATICO

1. Un aumento della velocità e della forza del battito cardiaco.

Un cambiamento fisico abbastanza evidente per la persona che sperimenta la risposta fight/flight corrisponde a un aumento della velocità e della forza del battito cardiaco. Un aumento della velocità permette al sangue di essere pompato in tutto il corpo più velocemente, così che l'ossigeno venga trasportato più rapidamente ai vari tessuti corporei e che i prodotti di scarto vengano eliminati più efficientemente.

2. Una redistribuzione di sangue da aree che non sono vitali a quelle che lo sono.

C'è un cambiamento anche nel flusso sanguigno – che si allontana da quelle aree dove non è necessario (come pelle, dita delle mani e dei piedi) verso i posti dov'è più necessario (organi ampi e muscoli).

THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*TM

IL SISTEMA COGNITIVO

Poiché l'obiettivo principale della risposta fight/flight consiste nell'allertare la persona alla possibile esistenza di pericolo, un cambiamento principale consiste nel fatto che l'individuo inizia a spostare la sua attenzione nelle aree circostanti in cerca di un possibile pericolo.

Talvolta una minaccia ovvia non può essere trovata. Sfortunatamente, la gran parte di noi rifiuta il non avere una spiegazione per qualcosa e si ritrova a cercare dentro di sé per capire.

Questo spesso accade in persone che pensano che vi sia qualcosa di sbagliato in loro, che temono di stare impazzendo o morendo.

THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*TM

RIEQUILIBRIO DEI SISTEMI

Il corpo inizia un processo di recupero appena il pericolo immediato cessa di esistere. Questo è controllato dal sistema nervoso autonomo, che coinvolge la parte parasimpatica nell'inizio di un processo di controbilanciamento del sistema simpatico. Come risultato, il battito cardiaco inizia a decelerare, i livelli della respirazione rallentano, la temperatura corporea inizia ad alzarsi e i muscoli iniziano a rilassarsi.

Parte del processo di riequilibrio consiste nel fatto che i sistemi non ritornano a un livello di normalità immediatamente. Alcune attivazioni continuano e questo accade per un buon motivo: le chance di pericolo che continuano a permanere portano il corpo a rimanere in allerta. Perciò, alcuni effetti residui della risposta attacco/fuga restano per un po' e solo gradualmente si spengono. Questo aiuta a comprendere il perché di molte persone che si sentono ansiose per periodi di tempo che perdurano anche quando non vi sia la presenza di alcuno stressor.

THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*TM

COSA SCATENA L'ANSIA?

FATTORI BIOLOGICI

Un fattore genetico è stato collegato a sviluppare disturbi d'ansia. Per esempio, nel DOC, circa il 20% dei parenti di primo grado hanno sofferto della stessa condizione. Generalmente, sulla base di studi familiari, si suggerisce che gli individui possano ereditare una vulnerabilità a sviluppare un disturbo d'ansia.

FATTORI PSICOLOGICI

L'aver una predisposizione genetica non implica necessariamente lo sviluppo di un disturbo d'ansia. Moltissimo dipende da fattori quali lo stile di vita, lo stress e le risorse presenti nell'ambiente in cui la persona vive.

THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*TM

SOMMARIO

L'ansia è un'emozione importante che serve a proteggerci da un eventuale pericolo. Per alcune persone la risposta fight/flight viene attivata in situazioni in cui non si presenta alcun pericolo reale. I tipi di situazioni variano ampiamente da persona a persona.

Per esempio, semplicemente anticipando una performance scarsa a un esame si può attivare abbastanza la risposta attacco/fuga. Un disturbo d'ansia è di solito diagnosticato quando una persona non riesce a gestire una situazione e questo gli impedisce di funzionare adeguatamente nella sua vita quotidiana a causa della frequenza e della severità de sintomi d'ansia.

E' importante tenere in mente, comunque, che un po' d'ansia è funzionale, rendendoci in grado di arrivare a lavoro in tempo, soddisfare alcune esigenze, attraversare strade affollate e rimanere consapevoli di quello che ci circonda.

THE INTERNATIONAL
*Psychology Clinic*TM

theinternationalpsychologyclinic.com

Per maggiori informazioni:

UK: 020 7183 6757 - Italia: 06 2112 9065
info@theinternationalpsychologyclinic.com



General
Medical
Council

