

L'ansia e il panico: amici o nemici?

Dott.ssa Barbara Rossi, psicologa psicoterapeuta

Le parole delle persone che l'hanno vissuto...

"All'inizio un senso di oppressione allo stomaco, avevo fame d'aria, non riuscivo a dormire per intere notti. Mi dicevo "poi passa...", ma non è stato così, anche se sono passati 15 anni. I disturbi si sono modificati, ma il problema è rimasto. A volte, durante la crisi violenta, scappavo di corsa al bagno, "dalla paura". Una volta mi si è bloccata una gamba, non riuscivo più a muoverla!.. Per un periodo non mi allontanavo di casa per viaggi di lavoro o di vacanza, con gli amici, perché avevo questa paura: se non riuscivo a mangiare qualcosa quando avevo fame, mi prendevano attacchi di ansia e anche di panico! Ma ancora non sapevo che si trattava di ansia e quindi la cosa mi spaventava molto. Ho fatto tanti esami, visite, ma non è risultato nulla...mi chiedevo se era davvero possibile fossi io a farmi così male, e non ci potevo credere!...Ho sempre pensato di essere una persona sicura, capace di affrontare tante difficoltà, ma dopo la crisi mi sono scoperto fragile, con tante paure che non conosco. Ora so che è l'ansia, ci scherzo anche su, non ho più gli attacchi violenti di una volta e so riconoscere il "mostro" quando si avvicina, riesco un po' a domarlo... ma non mi basta, io vorrei guarire totalmente perché ho paura di peggiorare e andare incontro a qualcosa di irreparabile." (anonimo)

"Finalmente sto bene...quando mi guardo indietro mi chiedo come facevo a vivere così, con tutte quelle paure, per così tanto tempo. Non vivevo!.. A volte mi batteva forte il cuore, all'impazzata, quasi stesse scoppiando, non capivo più cosa mi stava succedendo, avevo paura di morire... eppure sono qui...Mi accorgo quanto sono cambiato e ne sono felice! Non ci sarei mai riuscito da solo! Grazie!" (anonimo).

I disturbi d'ansia sono tra i più diffusi e all'origine di molti disagi e malesseri. Si calcola che circa il 25% della popolazione ne soffre, mentre il 10% ha avuto almeno un attacco di panico.

L'ansia, d'altra parte, che nelle forme più "soft" può essere

una valida alleata nella sopravvivenza e nel migliorare il nostro adattamento progettuale, fu fondamentale per la nascita della psicoanalisi. Già Sigmund Freud, infatti, padre di tutte le scienze psicologiche, aveva studiato l'ansia, definendola come un "diffuso senso di inquietudine o paura".

Sempre Freud distingueva due tipi di ansia: l'ansia che nasce da desideri o pensieri nascosti dentro noi, o l'angoscia che nasce da una sensazione di mancanza con reazioni somatiche forti.

Potremmo quindi dire che l'ansia segnala che qualcosa non va, anche se non sappiamo definirlo.

Tra le situazioni più frequenti e note, possiamo sentire "ansia di prestazione", come preoccupazione e timore di non essere all'altezza dello standard di comportamento che ci aspettiamo da noi; oppure l'"ansia di separazione" come paura/angoscia di essere abbandonati; oppure l'"ansia di perdere la stima, l'approvazione, l'amore delle persone importanti.

Anche nei bambini osserviamo l'"ansia di separazione" quando iniziano ad andare a scuola e temono, lasciando i genitori, di non ritrovarli più.

Rispetto alle possibili origini biologiche dell'ansia, gli studi non hanno dimostrato nulla che effettivamente provochi ansia o panico. Invece sono note le variabili psicologiche che influiscono sulle crisi di ansia e panico.

Spesso l'ansia è determinata da differenti tematiche, e non è sufficiente riconoscerla per poterla cavalcare.

Che fare?

Riprendendo un vecchio proverbio, a proposito di ansie e paure, diremmo che "Se le conosci non ti uccidono", e possono persino rivelarsi utili. Si tratta infatti di aspetti che ostacolano la realizzazione dell'individuo e superarli arricchisce la persona di energie, desideri, valori, potenzialità ancora inesprese. Inoltre può anche rivelarsi una guida verso l'autentica realizzazione dei propri progetti



di vita, come emerge anche nel libro "Attacchi di Panico. Istruzioni per l'uso", ed. Armando.

Spesso infatti il panico, l'ansia, le paure diventano scomodi compagni di viaggio, e diventa necessario trovare il coraggio di rivolgersi ad uno specialista per farsi aiutare a riconquistare il proprio benessere.

L'approccio che l'esperienza ci ha mostrato essere più funzionale deve tener conto della complessità del problema, quindi prevedere:

- un aspetto individuale, psicologico, che tenga conto delle nostre emozioni profonde;
- un aspetto relazionale e sociale, il come noi ci poniamo nel mondo, con gli altri pari;
- un aspetto relazionale di tipo verticale, cioè come ci poniamo nei confronti dell'Autorità delle figure guida (genitori, tutor, insegnanti...ecc);
- un aspetto fisiologico ed eventualmente farmacologico.



www.giardinoinlegno.it

Via Bezzecchi, 3
Zona Ind. Santa Giulia
42012 Campagnola E. (RE)
Tel. 0522 669952
Fax 0522 669952

e-mail: email@giardinoinlegno.it



Si effettuano
realizzazioni
su misura



I NOSTRI ARTICOLI:

Casette da giardino
Casette per attrezzi
Casette per bambini

Serre
Bungalow

Chioschi

Garage

Carport

Gazebo

Pergole

Grigliati

Fioriere

Cucce e

Alloggi per cani

Tavoli e panche

Box cavalli