

L'ANSIA....se ne sente tanto parlare...ma... CHE COSA È VERAMENTE?

L'ansia è un'emozione caratteristica dell'essere umano. Il termine deriva dal sostantivo latino *anxia*, condizione di agitazione e di preoccupazione, da *angere* che significa stringere, soffocare. È definita come uno "stato di tensione emotiva" caratterizzato da sintomi fisici quali tensione muscolare, sudorazione ed aumento della frequenza cardiaca, comportamenti e pensieri peculiari.

Comunemente si pensa che l'ansia sia un'emozione sbagliata e patologica. In realtà essa non è necessariamente una reazione emotiva sbagliata di cui bisogna sbarazzarsi, ma è un'esperienza umana universale, utile per la sopravvivenza della specie.

L'ansia è un'insieme di sensazioni di disagio e di tendenze ad agire che ci rende consapevoli che stanno accadendo, o potrebbero accadere, degli eventi spiacevoli, che, quindi, ci avvisa che è importante mettere in atto velocemente delle azioni per evitarli.

Adeguati livelli di ansia permettono di riconoscere prontamente pericoli e minacce e favoriscono la mobilitazione di risorse appropriate per fronteggiare la situazione.

Per comprendere la differenza tra l'ansia appropriata e quella disfunzionale si può pensare a cosa accade quando attraversiamo la strada. Una persona che prova un'ansia appropriata cammina con prudenza, rispetta il semaforo, guarda che non ci siano macchine che passano, e con una certa decisione, raggiunge l'altro lato della strada. Se non provasse neanche la minima preoccupazione attraverserebbe senza pensarci e senza adottare nessuna misura precauzionale, mettendo in questo modo a rischio la propria incolumità. Se invece l'ansia di arrivare incolume dall'altra parte della strada fosse tale da far battere il cuore all'impazzata, da far tremare le gambe e da far guardare in ogni direzione possibile, la persona risulterebbe goffa e impacciata o avrebbe talmente tanta paura da rifiutarsi di attraversare.

Yerkes e Dodson (1908) hanno dimostrato che l'ansia, se si mantiene entro certi livelli, permette di raggiungere buone prestazioni, mentre causa un rapido peggioramento delle

performances, quando risulta troppo elevata. Quando l'ansia è mantenuta entro limiti accettabili può essere perfino un fattore motivante: se uno studente è preoccupato per un esame, si darà da fare per poterlo affrontare preparato. Quando invece l'ansia si presenta frequentemente e con un'intensità molto elevata diventa un elemento di disturbo che interferisce negativamente sulle attività da svolgere, rendendo, quindi, necessario un intervento. È stato dimostrato, infatti, che un'ansia elevata disorganizza l'attenzione, orientandola verso i processi interni, crea difficoltà di recupero dell'informazione ed ostacola l'emissione di sequenze verbali strutturate da un punto di vista logico e formale.

Se in questo momento stai pensando a come poter capire se l'ansia che provi in alcune situazioni è o meno appropriata puoi farti le seguenti domande e provare a rispondere con la massima sincerità possibile:

- Le tue paure sono reali? Rispettano le leggi della probabilità o le stai percependo in modo sproporzionato?**
- Provi un'ansia tanto elevata da dover mettere in atto una serie di comportamenti protettivi, volti ad abbassare tale attivazione?**
- Sei tanto preoccupato che non riesci ad affrontare alcune situazioni importanti e quindi hai la sensazione di non riuscire a vivere la vita a pieno?**
- Stai generalizzando gli esiti negativi di situazioni specifiche a tutti gli ambiti della tua vita?**
- Percepisci tutto o bianco o nero, senza cogliere i grigi che rappresentano opportunità ed attenuanti importanti?**

Se hai risposto SI alla maggior parte di queste domande c'è la possibilità che la tua ansia sia elevata, superiore al livello di attivazione fisiologico che ci spinge a prestare la giusta attenzione alle azioni che mettiamo in atto. L'ansia in questo caso potrebbe tradursi in preoccupazioni e rimuginii ricorrenti, evitamenti di alcune situazioni, ed in generale comportamenti e/o pensieri che ti inibiscono, impedendoti di vivere a pieno le possibilità che la vita ti offre. Attraverso un percorso adeguato puoi imparare a sostituire i pensieri che generano ansia con altri più positivi, a gestire i sintomi fisici e ad interpretarli nel modo corretto, a ridurre gli evitamenti che contribuiscono a mantenere la sintomatologia.

Il approccio Cognitivo-Comportamentale (C-C) costituisce un trattamento di provata efficacia sperimentale, in quanto consente maggiori probabilità di successo rispetto ad altre terapie psicologiche.

A cura della Dott.ssa LINDA MANNORI