

## DISTURBI D'ANSIA

### Disturbo d'ansia generalizzato

Il sintomo è caratterizzato da:

- A. Ansia e preoccupazione eccessive, che si manifestano per la maggior parte dei giorni per almeno 6 mesi, relative a una quantità di eventi o di attività (come prestazioni lavorative e scolastiche);
- B. Difficoltà nel controllare la preoccupazione;
- C. L'ansia e la preoccupazione sono associate a tre (o più) dei sei seguenti sintomi (con almeno alcuni sintomi presenti per la maggior parte dei giorni, negli ultimi sei mesi):
  1. Irrequietezza, o sentirsi tesi/e, “ con i nervi a fior di pelle”;
  2. Facile affaticamento,
  3. Difficoltà a concentrarsi o vuoti di memoria;
  4. Irritabilità;
  5. Tensione muscolare;
  6. Alterazioni del sonno (difficoltà ad addormentarsi o mantenere il sonno, o sonno inquieto e insoddisfacente).
- D. L'ansia, la preoccupazione o i sintomi fisici causano disagio clinicamente significativo o compromissione del funzionamento in ambito sociale, lavorativo o in altre aree importanti.



L'ANSIA, se diventa una condizione che si cronicizza può avere effetti negativi e pesanti sia sul **corpo** che sulla **mente** e alterare l'equilibrio della persona. Predisponendo anche allo svilupparsi di patologie e inquinando la vita quotidiana porta ad alterazioni su tutti i piani, emotivo, cognitivo, fisiologico e posturale. Ci sono sintomi quali agitazione e irritabilità che si accompagnano talvolta ad alterazioni nel ritmo sonno-veglia e anche del comportamento alimentare. L'ansia porta a velocizzare, e nell'accelerazione si alterano le **Sensazioni**; la persona “sta nei pensieri e nella paura” e “sente poco”.

A dimostrare la stretta interazione fra processi psichici e fisiologici, la presenza di sintomi quali: battito cardiaco accelerato, respirazione affannosa toracica, irrequietezza e bisogno continuo di stare nel movimento, cefalee e ripetitività di gesti...). Vivere in uno stato di ansia, più o meno intenso, può essere un buon predecessore dell'insorgere di disturbi di varia gravità, che arrivano sino alla sindrome di Attacchi di Panico vera e propria (DAP).

Nell'ansia è molto importante ricostruire l'**Esperienza dell'essere Tenuti e Contenuti**, al fine di permettere all'individuo di trovare pause nell'attivazione, **Protezione e Calma**.

Alla base dei disturbi d'ansia vi è un alterato funzionamento di alcuni circuiti cerebrali. Quando il meccanismo che regola l'ansia si altera, essa non si sviluppa solo quando le situazioni che richiedono una certa attivazione fisiologica sono realmente presenti, ma fa perdurare questa condizione anche quando non è più necessaria (“stimoli fantasma”). Il **disturbo d'ansia** può manifestarsi in un qualunque momento della vita, spesso in concomitanza di periodi particolarmente critici o davanti a scelte difficili.

Si possono affrontare sia **percorsi** brevi per arrivare a modificare alcuni aspetti che innescano il cortocircuito d'ansia e **allentare il controllo**, la vigilanza, quindi favorire il **recupero** del proprio **Benessere**, sia affrontare percorsi più lunghi come la **psicoterapia per i disturbi d'ansia**, che mira al ripristinare uno stato di maggiore calma, al riappropriarsi delle proprie sensazioni, ma soprattutto andare all'origine del sintomo e quindi operare un cambiamento profondo nella persona, che recuperando la causa, può andare verso la consapevolezza e la risoluzione del problema.