



Capire e superare l'ansia

Le diverse forme di ansia

Esistono diverse forme d'ansia che sono legate a situazioni specifiche, ad esempio c'è chi è soggetto ad ansia in luoghi pubblici pieni di gente, altri sono ansiosi quando sono coinvolti in una relazione sentimentale, ad esempio la dipendenza emotiva, di cui parleremo nelle successive puntate, altri provano ansia nel rapporto sessuale, ma l'elenco non finisce qui, c'è l'attacco di panico, l'ansia generalizzata, specifiche fobie, solo per dirne alcune, ognuna delle quali ha le sue caratteristiche di pensieri e di comportamenti.

Che cosa è l'ansia, cosa significa provare ansia?

Per affrontarla bisogna capirla: l'ansia è associata alla percezione di pericolo, è una sensazione soggettiva, nel senso che l'intensità dell'ansia dipende dal significato che ognuno di noi attribuisce all'evento specifico. Il pericolo per quella situazione viene sopravvalutato, mentre la percezione personale di riuscire a farvi fronte diminuisce. Cioè si crede meno in se stessi, nelle proprie forze e capacità, l'ansia fa sentire in trappola, come stretti da una morsa. Ecco perché all'ansia si accompagna spesso, una diminuzione di autostima e di percezione di efficacia personale.

Così i sintomi ansiosi avvertiti, ad esempio aumento del battito cardiaco, aumento della sudorazione rappresentano, per la persona, una minaccia reale, una conferma alla propria sensazione di pericolo.

Così succede che per situazioni simili le persone reagiscano in modo molto diverso.

Ad esempio. In preparazione di un esame l'adrenalina aumenta, per alcuni questo può essere uno stimolo, una carica a studiare di più, per altri questa adrenalina, questo eccesso di eccitazione, può invece costituire un blocco. Ecco perché è difficile spiegare agli altri le sensazioni provate.

Ma l'ansia è solo un fattore negativo che limita la nostra vita?

È necessario però anche abituarsi a vedere l'ansia da un altro punto di vista, non è solo negativa, ansia che va evitata. Essa è anche una fonte di energia personale, una marcia in più, ci rende pronti all'azione per dare il meglio di noi. Le ricerche dimostrano che un livello moderato di paura aiuta le persone a destreggiarsi con maggior forza fra i vari problemi.

L'ansia va guidata e gestita nel modo corretto, l'importante è non evitarla, si deve imparare ad affrontare le singole situazioni che causano l'ansia e i pensieri negativi ad essa collegata. Bisogna dunque agire sia sui pensieri che sui comportamenti. In generale chi soffre d'ansia cerca di evitare e di proteggersi, ma in realtà la messa in atto di queste azioni protettive non fanno che aggravare il problema.



Esistono modi per affrontare l'ansia?

Ci sono mille modi per affrontarla e combatterla, e dipendono dalla specificità delle situazioni e della personalità di chi soffre di ansia.

Il denominatore comune è imparare a gestire le reazioni che l'ansia ci suscita.

Se vuoi approfondire gli argomenti legati all'ansia leggi questi articoli:

- [Tecniche per fronteggiare l'ansia](#)
- [Ansia decidere di riprendersi](#)
- [Ansia: assumersi la responsabilità per "guarire"](#)
- [Vincere l'ansia. Cosa significa provare ansia](#)
- [Io e l'ansia storie e racconti di esperienze per non sentirsi soli](#)

I farmaci aiutano?

Certo, ma da soli non sono di molto aiuto, è sempre necessario affiancarli ad un intervento psicologico che agisca sui pensieri e sui comportamenti. Perché i farmaci aiutano a gestire le reazioni fisiologiche all'ansia ma non insegnano le strategie per far fronte alle situazioni che provocano ansia.

Libri utili

Ansia e Paure. Comprenderle, affrontarle e dominarle. Isaac M.Marks Edizione Mcgraw-Hill

*Patrizia Marzola
Psicologa Parma
Studio Psicologia e Comunicazione*