

L'ansia normale e l'ansia patologica

(a cura della dott.ssa Fernanda Cafarelli
psicologa e psicoterapeuta a Roma)

Si legge molto di argomenti inerenti all'ansia, agli attacchi di panico, agli attacchi d'ansia, squilibri emotivi, depressione. Molti medici, psichiatri e psicologi si occupano maggiormente dell'ansia nel comportamento umano e della cura degli aspetti psicopatologici che ne consegue. La moltitudine delle persone tuttavia pensa che se è vero che ognuno di noi è differente dagli altri è anche vero che gli aspetti del malfunzionamento psicologico sono abbastanza universali e riconoscibili. Un'ansietà forte per esempio si presenta con uno stato d'animo, un vissuto percepito dalla persona come di continuo allarme, abbattimento o apatia, senso di pericolo. Come si può distinguere tra un'ansia normale che viene in seguito ad eventi stressanti, dolorosi o difficili da un'ansia patologica che non trova motivo esterno di essere, ma che si manifesta in maniera illogica e imprevedibile per la persona stessa? Come scrive Perna, vi è un antico proverbio che recita: in medio stat virtus, che

dovrebbe essere considerato se affrontiamo il tema dell'ansia e della sua gestione.

Se la situazione che ha scatenato l'evento ansiogeno è tale da infondere tensione psicologica e se la persona la riesce in un certo tempo a superare allora è probabilmente un'ansietà normale. L'ansia infatti è una reazione emotiva, psicologica; ha in tal caso il vantaggio anche di spingerci in comportamenti di difesa sani e validi finalizzati alla risoluzione di un problema. Si potrebbe fare un esempio, l'ansia prima di un esame è giusta se ci spinge a studiare e ad affrontare la situazione. Un'ansia eccessiva ci paralizza, come ansia da prestazione e anche se siamo preparati a superare quella prova ci blocchiamo e falliamo. Quest'ultima tipologia di ansietà è patologica.

Quando rivolgersi ad uno psicologo psicoterapeuta?

Se gli episodi di ansia patologica e soprattutto di una delle sue forme più angoscianti e diffuse nella popolazione, fobie e panico, si presentano per molte volte o molto intense è meglio rivolgersi subito ad un esperto. Lo consiglierai soprattutto in quelle situazioni in cui dopo aver già provato a fronteggiare da soli le difficoltà in un certo senso non si riesce a fare luce interiore. Vincere l'ansia è importante perché

ognuno di noi spesso è chiamato a prendere decisioni, a superare prove importanti e semplicemente bisogna vivere con libertà e sicurezza anche il quotidiano.. Un'ansia forte ci paralizza e ci impedisce via via di affrontare anche i minimi cambiamenti come guidare o prendere un autobus. Un esperto psicoterapeuta aiuta a fotografare con esattezza la situazione che si è creata, cioè ad effettuare una diagnosi il più possibile precisa e a formulare il giusto trattamento, il più breve possibile.. Un buon intervento comporta poi la “distruzione” di idee sbagliate o il disapprendimento di stili di comportamento non adeguati al fine di sostituirli con comportamenti più utili per quella persona. Per esempio in genere una persona con ansia di tratto effettua comportamenti anticipatori del pericolo che non sempre permettono di vivere nel momento stesso una situazione. Le paure fanno incorrere in una forma di ragionamento incentrato sul mettere sempre le mani avanti per non cadere. Si arriva alle volte sino al pericolo di costruirsi delle vere e proprie certezze negative, insomma crederci, balzare a conclusioni. La sicurezza in se stessi però non va confusa con l'imprudenza. Una buona autostima ci permette altresì di decidere autenticamente, di dormire bene e di non attuare comportamenti insani.

E' importante sapere che gran parte della popolazione soffre d'ansia e nelle farmacie i farmaci piu venduti sono anche gli psicofarmaci.

E' utile assumere psicofarmaci?

In genere in caso di ansia e attacchi di panico si somministra un tipo di molecola di benzodiazepine, comunque farmaci cosiddetti tranquillanti e antidepressivi. Talvolta il medico suggerisce un approccio integrato di psicofarmaci e trattamento psicoterapeutico.

Lo psicologo invece utilizza lo strumento del colloquio, della riflessione e del sostegno psicologico per favorire il miglioramento della salute della persona, la sua serenità, il suo equilibrio psicofisico.

Una visione miracolosa della medicina e dell'uso dei farmaci non porta a granché . E' meglio agire sulla promozione e prevenzione della salute ed intervenire sui sintomi non appena compaiono.

In entrambi i casi correggere uno stile di vita non sano, fatto di abitudini scorrette è sempre indicato.

Dott.ssa Fernanda Cafarelli
Psicologa, Psicoterapeuta



Esercito nello studio sito in
zona Furio Camillo Linea A
Via del Pastore Faustolo, 5 Roma



Contatti: **348.2458737**