



Occhiello da inserire occhiello da inserire occhiello da inserire occhiello da inserire

Quando l'ansia è in agguato

Spesso si torna dal lavoro con l'ansia. A volte si va al lavoro con l'ansia. Qualche volta si va a letto con l'ansia e ci si sveglia con l'ansia. Ci sentiamo addosso uno stato di agitazione abnorme, anche per semplici scelte che dobbiamo fare...

L'ansia colpisce a livelli più o meno gravi il 50% della popolazione italiana. Per periodi brevissimi o per tempi lunghissimi, manifestandosi con diversi sintomi che possono andare dalla semplice inquietudine sino a malattie vere e proprie. Spesso è accompagnata dall'insonnia e dalla depressione.

Dall'ansia si guarisce, con l'ansia si può convivere. E' un fenomeno che possiamo definire complesso ma che costa, in termini privati e pubblici. Spegne gli entusiasmi, la voglia di perseguire un progetto; ci rende tristi e nervosi nei riguardi delle persone vicine. Viene meno, a lungo andare, la sicurezza nelle proprie forze e nella nostra mente ricorrono pensieri fissi che si susseguono e si rincorrono continuamente. Avere l'ansia, significa vivere male, amare male, lavorare male, creare male. Grandissimi di-

di Giacomo Comincioli



Giacomo Comincioli

battiti e ricerche sono aperti sull'uso di diverse terapie, sia psicologiche, che farmacologiche o naturali. Per molte persone l'ansia e la preoccupazione sono un costante sottofondo delle loro giornate. Un ansioso cronico si sveglia al mattino con una vaga ma spiacevole sensazione di apprensione, e già dal momen-

to in cui apre gli occhi comincia a preoccuparsi per la giornata che lo aspetta. La sua giornata gli sembra faticosa, stressante e piena di doveri: l'ansioso si preoccupa di non riuscire a fare quello che dovrebbe, a rendere come vorrebbe.

In generale le persone che soffrono di tale disturbo sembrano presentare questo tipo di caratteristiche:

- una sopravvalutazione degli aspetti negativi del proprio comportamento;
- la paura del giudizio negativo;
- standard di performance elevati;
- la sensazione di poter perdere il controllo;
- la sensazione di essere sempre al centro dell'attenzione.



Quest'ultimo fattore merita una particolare attenzione, poiché sembra essere molto importante per comprendere questo disturbo. La persona che soffre di **ansia sociale** è **COME SE** si sentisse sempre al centro delle attenzioni degli altri, **COME SE** tutti osservassero e giudicassero i suoi comportamenti, che essendo assolutamente evidenti, non possono che essere notati.

In fondo questa è una sensazione che forse tutti abbiamo provato quando ci è capitato di trovarci ad una festa e di non conoscere nessuno: ci si ritrova con un bicchiere in mano a "fare da tappezzeria", ma si ha la netta sensazione che tutti si stiano accorgendo della nostra presenza e del nostro disagio.

Probabilmente l'aspetto centrale è il bisogno assoluto del soggetto di fare una buona impressione, accompagnato, solitamente, dal costante timore di non riuscire.

Il calvario delle persone ansiose

La mente degli ansiosi cronici rimuginava in continuazione pensieri negativi: le sfide della vita quotidiana vengono amplificate e drammatizzate, l'ansioso vede dappertutto problemi e difficoltà. Basta un piccolo malessere fisico e l'ansioso comincia a chiedersi se per caso non abbia qualche grave malattia, un ritardo di una persona cara e chi soffre d'ansia immagina che il proprio caro giaccia gravemente ferito su un letto d'ospedale.

L'ansioso passa da una preoccupazione all'altra in un'escalation crescente: per esempio, comincia con il preoccuparsi di un errore commesso sul lavoro, e già si immagina licenziato, passa poi a chiedersi che cosa farà se non riesce a trovare un altro lavoro e già si vede un barbone, costretto a vivere della carità altrui.

Le preoccupazioni degli ansiosi possono vertere sulle più svariate tematiche: lavoro, salute, soldi, figli, famiglia, ecc... ma molto spesso hanno

un denominatore comune: quello di non essere all'altezza della situazione, di deludere le aspettative degli altri e quindi di poter essere rifiutati. L'ansioso riconosce spesso che le sue preoccupazioni sono eccessive, irrazionali e che lo fanno star male e basta, ma non riesce a smettere di preoccuparsi. Quando l'ansia è così forte, si accompagna anche a tutta una serie di sintomi fisici e psicologici.

I sintomi fisici e psicologici dell'ansia

Quando noi abbiamo paura, nel nostro corpo avvengono una serie di modificazioni fisiologiche.

Queste reazioni fisiologiche risalgono alla notte dei tempi quando il nostro organismo doveva essere pronto ad affrontare delle situazioni pericolose: alla vista di un animale feroce, dovevamo essere in grado di combattere o di scappare. Ecco perché, quando proviamo ansia, l'emozione si accompagna a delle sensazioni fisiche. Purtroppo quando una persona vive in un costante stato d'ansia e di preoccupazione, non è il solo benessere psicologico a farne le spese ma anche il benessere fisico.

Le persone ansiose possono sperimentare questi sintomi: tensioni muscolari e mal di schiena, mal di testa, mancanza di energia, nausea e problemi digestivi, tachicardia, sudorazione eccessiva, vertigini, tremori, sensazione di avere un peso sul cuore, difficoltà a respirare, frequente bisogno di urinare.

A livello psicologico, l'ansia cronica si accompagna spesso ad una difficoltà di rilassarsi, iperattività, difficoltà di concentrazione, irritabilità. Inoltre, ansia e depressione possono coesistere nella stessa persona.

Le cause psicologiche dell'ansia

Per chi vive in un costante stato di tensione, l'ansia è un grosso problema, per gli psicologi, invece, l'ansia,

per quanto possa essere debilitante, non è il problema: ma è un sintomo, esattamente come la febbre può essere il sintomo di una infezione.

Infatti, quando l'ansia è presente in maniera forte, indica che la persona non è in armonia con se stessa, con i suoi bisogni e desideri.

In particolare, molti ansiosi cronici soffrono per il divario fra quello che sono e quello che vorrebbero essere.

Le persone che soffrono di ansia cronica combattono una guerra contro se stesse e i propri sentimenti per cercare di adeguarsi ad uno standard di perfezione autoimposto: le emozioni, i pensieri, gli atteggiamenti che non sono compatibili con tale modello, vengono considerati inaccettabili e relegati nell'inconscio.

Molti ansiosi sono caratterizzati dalla ricerca della perfezione, inconsciamente nutrono la convinzione di poter essere accettati dagli altri solo se brillanti, vincenti, sempre all'altezza della situazione. Dal momento, che nutrono delle aspettative irrealistiche e troppo elevate nei confronti di se stessi, si sentono costantemente inadeguati e non all'altezza.



Le benzodiazepine (psicofarmaci) possono curare l'ansia?

È interessante notare che l'Italia è al primo posto in Europa per il consumo di ansiolitici. Inoltre, nel

nostro paese, a differenza di quanto avviene in altri stati europei, c'è un controllo meno attento dell'uso di tali psicofarmaci; questo favorisce nella gente la falsa convinzione che i tranquillanti siano medicinali "leggeri" alla stregua dell'aspirina e che si possano utilizzare come automedicazione. È invece importante ricordare che le benzodiazepine, come ogni sostanza psicoattiva, provocano dipendenza fisica, psicologica, tolleranza (bisogno di aumentare la dose per sentirne gli effetti) e crisi di astinenza. Gli ansiolitici non curano le cause dell'ansia, esattamente come un antipiretico può far scendere la febbre ma non può far guarire dall'influenza. Le benzodiazepine andrebbero quindi utilizzate solo in situazio-

Semplice programma di auto aiuto per ridurre l'ansia

All'inizio potreste non notare alcun cambiamento o addirittura sentirvi più nervosi. E' utile ricordare che per svilupparsi i vostri sintomi dell'ansia hanno richiesto molto tempo e quindi potrebbe essere necessario del tempo in più per alleviare il vostro stress fisico, cognitivo ed emotivo.

1. Descrivete su un quaderno che cosa provate durante i diversi momenti di ansia

Questo è molto importante per conoscere le vere cause della vostra ansia. Questo sistema è particolarmente utile per le persone che si sentono sempre sotto pressione e non sanno perché. Scrivendo imparerete nuove cose su voi stessi. Tenendo un diario potrete comprendere come ci sia una relazione fra i vostri pensieri e le vostre emozioni, inoltre comprendere le proprie paure è il primo passo per padroneggiarle. Nel diario dovete annotare giorno per giorno il vostro livello d'ansia, per esempio: tranquillo, un po' preoccupato, nervoso, sul punto di scoppiare, quello che fate e sinteticamente quello che pensate.

2. Praticate il rilassamento

Imparate una tecnica di rilassamento e applicatela tutti i giorni. Non scoraggiatevi se all'inizio farete fatica a rilassarvi o addirittura vi sentirete più tesi di prima! Se persevererete noterete una significativa diminuzione del vostro livello di ansia. Presto il rilassamento diventerà per voi una piacevole abitudine e scoprirete che, dal momento che mente e corpo sono strettamente collegate, il rilassamento fisico conduce al rilassamento mentale. Esistono moltissime tecniche di rilassamento, tuttavia consigliamo il training autogeno che è abbastanza semplice da imparare. Anche la meditazione e lo yoga e la respirazione addominale funzionano in maniera eccellente.

3. Fate esercizio fisico

Fate ogni giorno 30 minuti di attività fisica. Ma attenzione per non aggiungere stress a stress, dovete scegliere qualcosa che vi piaccia! Anche una passeggiata di 30 minuti può essere un eccellente modo di scaricare la tensione.

4. Alimentatevi correttamente

Attenzione all'alimentazione! A volte l'ansia può essere esacerbata da un'intolleranza alimentare o dall'abuso di sostanze stimolanti. Le persone ansiose dovrebbero evitare il tè, il caffè, la coca cola e la nicotina. Dal momento che una condizione fisica di ipoglicemia spesso causa ansia è importante ridurre i dolci, preferire pane e pasta integrali e fare cinque pasti leggeri. Anche conservanti e additivi possono provocare delle allergie e quindi problemi d'ansia.

5. Coltivate le amicizie!

Stare con delle persone che vi apprezzano è un ottimo antidoto alla tendenza all'autocritica tipica della personalità ansiosa.

6. Non criticatevi più!

Attenzione all'autocritica! La persona ansiosa è il peggior critico di se stesso. Per eliminare l'ansia bisogna prestare attenzione ai propri pensieri, di solito chi è ansioso si critica in continuazione. Imparate a parlarvi gentilmente, se per esempio vi ripetete molto spesso "non ne combino una giusta", sostituite l'affermazione negativa con una positiva tipo "ho fatto molte cose positive nella mia vita".

7. Fate le cose che vi piacciono

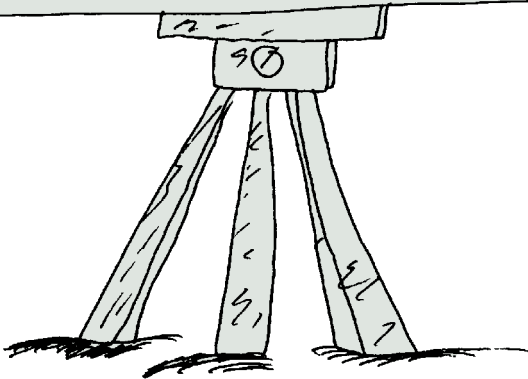
Anche se avete una giornata densa di impegni, anzi soprattutto in questi casi, trovate il tempo per fare qualcosa che vi piace e vi rilassa. Può trattarsi di ascoltare della musica, di dipingere, di giocare o condividere del tempo piacevole con gli amici; qualsiasi cosa vi ricricchi può essere utile.

ni d'emergenza, oppure per un periodo di tempo limitato, in associazione ad una terapia psicologica d'appoggio. In entrambi i casi, bisogna evitare l'autoprescrizione: gli psicofarmaci sono medicinali veri e propri, con dei possibili effetti collaterali, e in quanto tali devono es-

sere prescritti dal medico. E' importante sapere che l'uso prolungato dei tranquillanti può provocare a lungo termine, un calo della memoria e può favorire l'insorgenza della depressione.

Riferimenti mentali da tenere presenti

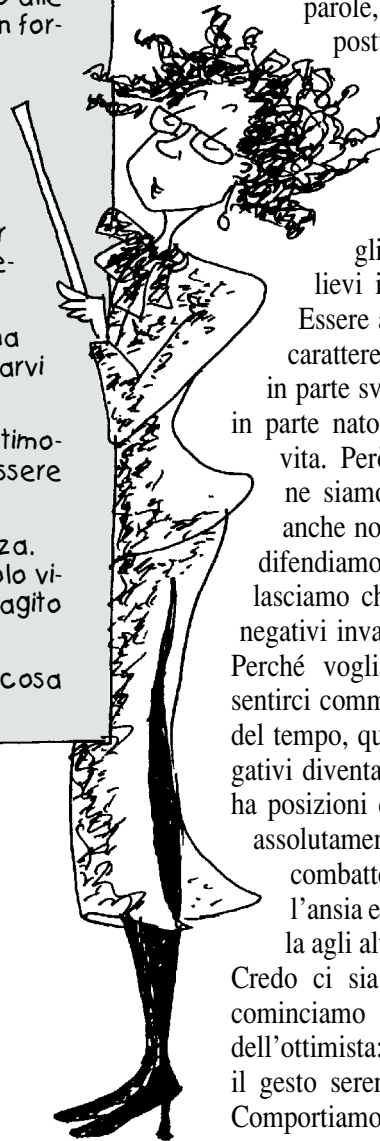
1. Ci sono delle preoccupazioni utili, quelle cioè la cui soluzione dipende da noi, e quelle inutili. È importante stabilire una gerarchia delle preoccupazioni. In parole semplici e figurate si tratta di saper adoperare il setaccio per dare rilievo alle cose che meritano di essere considerate e buttare con forza quelle che non servono.
2. La realtà va sempre accettata, è il solo modo che abbiamo per poter cambiare gli aspetti della nostra vita che destano preoccupazione.
3. C'è un tempo e un luogo anche per preoccuparsi: fatelo magari ogni sera, seduti alla vostra scrivania, per un'intera ora... i giorni passeranno e dopo un po' vi annoierete e smetterete di preoccuparvi.
4. Le tante preoccupazioni giornaliere hanno spesso una matrice comune, provate ad individuarla e a concentrarvi solo su quella.
5. Avete paura di fallire? Tutti possono fallire, non abbiate timore. La cosa importante è non perdersi mai d'animo ed essere sempre disposti a ricominciare daccapo.
6. Essere particolarmente emotivi non è segno di debolezza. Il problema nasce se vi lasciate travolgere in un circolo vizioso: sono agitato, ma sbaglio ad esserlo, perciò mi agito ancora di più.
7. Imparate a darvi delle priorità, impegnatevi su una sola cosa per volta e provate a risolverla.



La tua ansia, anche senza volerlo, la trasmetti anche alle persone che ti sono vicine

Ci sono persone che non provano ansia. Quando si trovano in difficoltà cercano una soluzione positiva e, se si accorgono che la loro mente è presa dallo sconforto, si distraggono, rimandano la decisione a quando sono più serene. E poiché i sentimenti si comunicano immediatamente, esse trasmettono la propria sicurezza anche agli altri. Infondono loro calma, fiducia, ottimismo. Il dominio sulla propria ansia è qualità essenziale di un professionista, di un dirigente.

Il capitano della nave, anche nella più spaventosa tempesta, deve dare l'impressione di padroneggiare il pericolo. Guai se fosse ansioso, l'equipaggio cadrebbe nel panico. All'estremo opposto vi sono le persone sempre ansiose. Di fronte a un problema si allarmano, pensano al peggio, temono sciagure. E anche costoro trasmettono i loro sentimenti agli altri. Ci sono genitori che comunicano le loro ansie ai figli, capi che le scaricano sui loro dipendenti, medici che le trasmettono ai loro pazienti. Le conseguenze sono sempre negative.



Infatti la comunicazione dei sentimenti non avviene solo con le parole, ma con la mimica, la postura del corpo, delle braccia, delle gambe, delle mani, della testa, con infinitesimi movimenti del viso, della bocca, con gli sguardi, con le più lievi inflessioni della voce. Essere ansioso è un tratto del carattere. In parte ereditario, in parte sviluppato nell'infanzia, in parte nato dalle difficoltà della vita. Però, in qualche misura, ne siamo sempre responsabili anche noi stessi. Perché non ci difendiamo abbastanza, perché lasciamo che l'ansia e i pensieri negativi invadano la nostra mente. Perché vogliamo commiserarci o sentirci commiserati. E, col passare del tempo, questi atteggiamenti negativi diventano una abitudine. Chi ha posizioni di responsabilità deve assolutamente fare uno sforzo per combattere la sua tendenza all'ansia ed evitare di trasmetterla agli altri. Ma come?

Credo ci sia un'unica strada. Incominciamo a indossare l'abito dell'ottimista: la postura rilassata, il gesto sereno, il viso sorridente. Comportiamoci da persone serene e, contemporaneamente, scacciamo dalla nostra mente i pensieri negativi, immaginiamo soluzioni positive. Vedremo che, a poco a poco, quello che era solo un vestito, diventa parte di noi stessi, una abitudine. La forza delle abitudini è immensa, nel bene come nel male. Se vi lasciate andare, se coltivate il vostro malumore e il vostro pessimismo, se continuate a lamentarvi, il vostro volto si irrigidirà in una maschera triste e scontenta. Invece imponetevi di recitare la parte dell'ottimista e finirete per diventarlo.

Giacomo Comincioli
Psicologo