

COME GESTIRE L'ANSIA

Dott.ssa Roberta Rosati

*Accade a volte che la mente esprima attraverso il corpo il suo malessere, allora il respiro si paralizza, viene a mancare, il cuore corre all'impazzata tanto che sembra di morire....allora la maggior parte delle persone si ferma e si chiede cosa stia succedendo, **solo** allora si arriva dallo psicologo*



DOBBIAMO PENSARE ALL'ANSIA COME IL NOSTRO
PREZIOSO MESSAGGERO INTERIORE

*Sarebbe ingiusto vivere solo l'angoscia del
panico senza comprenderne il senso.*



*Il panico viene a raccontarci spesso che non ci stiamo prendendo cura di qualcosa di noi, che stiamo trascurando la nostra anima, che ci stiamo adattando eccessivamente **senza ascoltare i reali bisogni che abbiamo.***

Meglio fermarsi a pensare



I SINTOMI D'ANSIA SONO COME

HERMES



- *L'Inno omerico ad Hermes lo invoca come: dalle molte risorse (polùtropos), gentilmente astuto, predone, guida di mandrie, apportatore di sogni, osservatore notturno, ladro ai cancelli, che fece in fretta a mostrare le sue imprese tra le dee immortali". **Hermes funge anche da interprete, svolgendo il ruolo di **messaggero** da parte degli dei presso gli uomini, un compito che divide con Iris. Da Hermes deriva la parola ermeneutica, ovvero **l'arte di interpretare i significati nascosti**. In greco un uomo fortunato veniva chiamato "hermaion".***



Partiamo da una definizione...

L'ansia è una reazione universale che non sarebbe, di per sé, inadeguato provare, in quanto rappresenta una componente necessaria della risposta dell'organismo allo stress. Quindi necessaria alla sopravvivenza.

E' necessario capire che prima dell'ansia c'è una emozione di base, la paura.



L'ansia può essere

- *Adattiva (fisiologica): prepara ad un pericolo potenziale con la funzione fondamentale della sopravvivenza*
- *Disfunzionale (patologica): caratterizzata da una condizione di malessere intenso*
- *Di stato: attivazione di uno stato di allarme al momento dello stimolo*
- *Di tratto: caratteristica permanente di personalità*

Esistono due condizioni in cui l'ansia non è naturale:

- *Quando la risposta ansiosa è **esagerata** rispetto agli stimoli che l'hanno indotta*
- *Quando lo stato ansioso compare in **assenza di uno stimolo scatenante***

Come la paura si trasforma in ansia e panico

Dopo un qualsiasi tipo di trauma (dalla guerra agli incidenti d'auto, dai disastri naturali alla violenza domestica, dall'aggressione sessuale, all'abuso sui bambini) il cervello ed il corpo cambiano. Ogni cellula registra questi ricordi ed ogni via neurale correlata al trauma può riattivarsi ripetutamente.

Qualche volta, le alterazioni che queste tracce creano sono transitorie e si placano in poche settimane. In altre situazioni, i cambiamenti evolvono in sintomi che compromettono la funzionalità e che vanno ad interferire con il lavoro, le amicizie e le relazioni.

Il cervello dopo il trauma

Il cervello dopo il trauma si modifica e sviluppa patologie, il trauma si trasforma in:

- *L'ansia generalizzata*
- *fobie (degli insetti, di parlare in pubblico, dei mezzi di trasporto ecc.)*
- *Le ossessioni e le compulsioni (rituali, pensieri ossessivi ecc.)*
- *Gli attacchi di panico (con o senza agorafobia)*
- *Il Disturbo Post-traumatico da stress (in seguito ad eventi traumatici o altamenti stressanti)*

Sintomi Cognitivi ed Emotivi

Sintomi Somatici

Sentirsi nervoso/ Irritabilità sul filo del rasoio

Dispnea e sensazioni di soffocamento

Vertigini- sensazioni di sbandamento

Risposte esagerate di allarme

Paura di morire

Palpitazioni

Nausea/Diarrea

Difficoltà di concentrazione

Paura di perdere il controllo

Sudorazione/ mani fredde o sudate

Vampate di calore/ brividi

Sensazione di vuoto alla testa

Paura di non riuscire ad affrontare le

Bocca asciutta

Disfagia/nodo alla gola

Difficoltà di addormentamento

Tremori

Dolenza muscolare

Come avviene la guarigione

Mentre i cambiamenti nel cervello possono sembrare, all'apparenza, disastrosi e sintomatici di un danno permanente, la verità è che tutte queste alterazioni possono essere reversibili. L'amigdala può apprendere come rilassarsi; l'ippocampo può riprendere il corretto consolidamento della memoria; il sistema nervoso può continuare il passaggio dal “reactive mode” al “restorative mode”. La chiave per raggiungere uno stato di neutralità e, quindi, guarire, sta nel riprogrammare il corpo e la mente.

ALLEVIARE I SINTOMI

*Alcune **attenzioni a sé stessi** e tecniche di rilassamento giocano un ruolo importante nell'alleviare i sintomi dell'ansia, ad esempio:*

- **CONSAPEVOLEZZA CORPOREA**: riuscire a cogliere, interpretare e gestire le modifiche fisiologiche dell'organismo
- **TECNICHE DI RILASSAMENTO**: lo stato di rilassamento può essere raggiunto con l'aiuto di registrazioni di auto-ipnosi, training autogeno, Yoga, meditazione e tecniche di respirazione

- **Ipnosi**
- *FLORITERAPIA (Fiori di Bach): rimedi naturali, senza controindicazioni, utili per alleviare i sintomi dell'ansia e diversi disagi emotivi. Tali rimedi hanno un carattere preventivo e non curativo, pertanto risultano più efficaci se accompagnati ad altre forme di trattamento come la Psicoterapia.*

Tra i fiori utilizzati per alleviare l'ansia ricordiamo:

Rock Rose, Mimulus, Aspen, Red Chestnut e il composto di emergenza Rescue Remedy

L'EMDR: una terapia breve per l'ansia

- *L'EMDR (dall'inglese Eye Movement Desensitization and Reprocessing) è un trattamento Psicoterapeutico scoperto nel 1989 dalla Psicologa Americana Francine Shapiro.*

Oggi è considerato trattamento di eccellenza per il Disturbo Post-traumatico da stress, validato da ricerche e pubblicazioni più di qualunque altra Psicoterapia nel campo del TRAUMA.

- *È approvato, tra gli altri, dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dal nostro Ministero della Salute.*
- *I punti di forza dell'EMDR sono la rapidità dell'intervento, efficacia e possibilità di applicazione a persone di qualunque età, compresi i bambini.*
- *Particolarmente indicato nella cura delle conseguenze dei traumi, l'EMDR si è via via trasformato in un approccio sempre più raffinato, complesso e globale, in grado di affrontare gran parte dei disturbi, in particolare i diversi **DISTURBI D'ANSIA**.*

- *L'approccio EMDR offre l'occasione non solo per **rielaborare i traumi del passato**, ma anche per potenziare le capacità personali e le risorse individuali, per affrontare le sfide della vita quotidiana con serenità e sicurezza, senza sentirsi in balia dei sintomi d'ansia.*
- *Il lavoro Psicoterapeutico prevede la **rielaborazione** di tutte quelle esperienze angoscianti legate alla storia della persona e che possono essere causa della sintomatologia ansiosa.*