

# CAPIRE I DISTURBI ANSIOSI

Tutti ci sentiamo ansiosi di tanto in tanto. Sfide come pressioni sul posto di lavoro, parlare in pubblico, avere programmi troppo impegnativi, oppure scrivere un esame puo' portarci ad essere ansiosi, perfino paurosi. Queste sensazioni, che ci fanno sentire, comunque, a disagio, sono differenti da quelle associate con disturbi di ansia. Le persone che soffrono di disturbi di ansia sono soggette ad intensi e prolungati sentimenti di paura e angoscia senza nessuna ragione apparente. Questa condizione rende la vita un continuo viaggio nella paura e nel disagio, e puo' interferire nelle relazioni con familiari, amici e colleghi.

I disturbi di ansia sono i piu' comuni tra tutti i problemi di salute mentale. Si stima che, approssimativamente, una persona su dieci soffre di questo disturbo. E' piu' presente tra le donne che tra gli uomini e i bambini ne sono affetti come gli adulti. I disturbi ansiosi sono malattie. Essi possono essere diagnosticati e curati.

Molto spesso, purtroppo, queste malattie vengono erroneamente scambiate per debolezza e instabilita' mentale. Il marchio sociale che ne deriva puo' scoraggiare le persone affette da disturbi ansiosi dal cercare aiuto.

E' molto importante capire i fattori che causano i disturbi di ansia. Rendersi conto che essi sono problemi medici e che possono essere curati, aiuterà a rimuovere il marchio sociale e incoraggiare le persone affette da questi disturbi a prendere in considerazione la possibilita' di curarsi.

## COSA SONO ESATTAMENTE I DISTURBI DI ANSIA?

I disturbi di ansia sono un gruppo di disturbi che influenzano il comportamento, i pensieri, le emozioni e la salute fisica. Continuano le ricerche per scoprire le loro origini, ma si pensa che esse derivino da una combinazione di fattori biologici e circostanze personali, come succede per altri problemi di salute come ad esempio le malattie di cuore o il diabete.

E' comune per le persone che soffrono di piu' di un disturbo di ansia di essere afflitte da depressione, problemi nel mangiare, oppure abuso di droga e bevande. I disturbi di ansia possono anche coesistere con disturbi fisici, nel qual caso, i problemi fisici devono essere curati.

Alcuni dei sintomi da riconoscere sono:

L'attacco di panico – Come ci suggerisce il nome, l'attacco di panico si manifesta, senza preavviso, accompagnato da improvvise sensazioni di terrore. A livello fisico, un attacco puo' causare dolore al petto, mancanza di fiato, palpitazioni al cuore, vertigini,

*Page 1 of 4*



Funding for this publication is provided by the Ontario Trillium Foundation and United Way Of Greater Toronto



problemi addominali, sensazioni al di fuori della realtà, e paura di morire. Quando una persona evita una situazione perché teme che possa causarle un attacco di panico, la sua condizione è descritta con il termine di “Agorafobia”.

**Le Fobie** – Le fobie si dividono in due categorie; la fobia sociale che comporta paura in situazioni a carattere sociale, e la fobia specifica, come la paura di viaggiare in aereo, della vista di sangue e dell’altitudine.

**La Fobia Sociale** – Le persone che soffrono di fobia sociale avvertono una paralizzante e irrazionale consapevolezza nei propri mezzi riguardo alle situazioni a carattere sociale. Esse hanno una grande paura di essere osservate, oppure di fare qualcosa di terribilmente sbagliato davanti ad altre persone. Queste sensazioni sono così estreme che queste persone evitano oggetti, o situazioni che potrebbero stimolare la loro paura, che di conseguenza riduce la loro abilità a vivere una vita normale.

**La Fobia Specifica** – La paura di volare, la paura dell’altitudine, e la paura di spazi aperti sono tipiche fobie specifiche. Le persone che soffrono di fobie specifiche, sono schiacciate da paure irragionevoli che non possono controllare. L’esposizione a situazioni paurose può causare loro eccessiva ansia e panico, anche se riconoscono che le loro paure sono illogiche.

**Il Disturbo da Stress Post-Traumatico** – Una esperienza terrificante, nella quale si è avuto un serio danno fisico o una minaccia, può causare un disturbo da stress post-traumatico. Superstiti di atti di violenza, di guerra, di un disastro naturale o bambini che hanno sofferto di abusi, possono sviluppare un disturbo da stress post-traumatico. Sintomi comuni includono situazioni retrospettive di quanto accaduto, durante la quale la persona rivive l’esperienza terrificante, sogni spaventosi, depressione, e sentimenti di rabbia e irritabilità.

**Il Disturbo da Fissazione Ossessiva** – Questo è una condizione nella quale le persone soffrono di persistenti pensieri (ossessioni) e/o rituali (fissazioni), che credono impossibili da controllare. Tipicamente le ossessioni riguardo paura di contaminazione, dubbi (come ad esempio preoccupazioni che il ferro da stiro non sia staccato), e disturbi sessuali, oppure religiosi. Le fissazioni rituali sono ad esempio lavarsi, controllare, organizzare e contare in modo continuativo, ripetitivo.

**Il Disturbo di Ansia Generalizzato** – Caratterizzato da ripetute esagerate preoccupazioni riguardo alle attività di routine della vita, questo disturbo dura minimo sei mesi, durante i quali sono di più i giorni in cui la persona è affetta da eccessiva preoccupazione che quelli nei quali non lo è. L’individuo prevede il peggio anche se altri dicono che non ce ne è nessun motivo. I sintomi fisici includono nausea, tremolii, fatica, tensione ai muscoli, o mal di testa.



## **COME SI POSSONO CURARE I DISTURBI DI ANSIA?**

Ci sono due principali approcci per curare i disturbi di ansia: (1) terapia con medicine, (2) terapia conoscitivo-comportamentale (CBT). Una combinazione di questi due tipi di cure puo' essere efficace.

Quasi tutti i disturbi di ansia hanno qualche componente biologica, per cui vengono generalmente prescritte medicine antidepressive e antiansia. E' importante, comunque, indagare sui possibili effetti collaterali che queste medicine potrebbero causare.

Usando queste terapie e' possibile ridurre i sintomi di questi disturbi ansiosi. Le tecniche usate includono quelle per un cambiamento del modo di pensare, aiutando cosi' le persone a modificare i propri pensieri, interpretazioni e previsioni ansiose, in pensieri che siano piu' razionali, e meno ansiosi. Queste persone possono, inoltre, trarre beneficio da un'esposizione controllata a situazioni e oggetti paurosi.

Specifiche tecniche CTB sono state sviluppate per portare aiuto in particolari casi di disturbi ansiosi. Persone con attacchi di panico, quando si sentono ansiose, possono trarre beneficio da tecniche di respirazione, che mostrano loro come poter rallentare il ritmo del respiro, e tecniche di meditazione.

Gruppi di supporto e risorse educative possono essere incluse nel trattamento di cura. I disturbi di ansia arrecano un gran peso sia alle persone che ne sono affette che alle loro famiglie e amici. Imparare tutto cio' che e' possibile di queste particolari condizioni, puo' essere di aiuto per sviluppare modi efficaci per convivere con questo problema, o fare in modo di poter vivere con persone che soffrono di questo disturbo.

Una diagnosi corretta e' la "chiave" per mettere una persona con disturbi di ansia nella giusta direzione ed ottenere cosi' cure efficaci. Purtroppo, tante persone soffrono per anni prima che venga loro fatta una diagnosi corretta. Siccome alcune ricerche hanno evidenziato che molti dottori non conoscono tutte le appropriate terapie per curare i disturbi di ansia, ci si dovrebbe rivolgere ad una clinica specializzata per la cura di questa malattia. Se nella vostra zona non esiste una di queste cliniche, chiedere al proprio medico di esaminare le cure specializzate in uso.

## **DOVE ANDARE PER AVERE MAGGIORI INFORMAZIONI?**

Per maggiori informazioni relative ai disturbi di ansia, mettersi in contatto con una organizzazione nell'ambito della comunita' quale la Canadian Mental Health Association (Associazione Canadese per la Salute Mentale), la quale puo' aiutarvi a trovare supporto e risorse nella vostra comunita'.

La Canadian Mental Health Association (Associazione Canadese per la Salute Mentale) e' una associazione nazionale formata da volontari che opera per promuovere la



salute mentale di tutte le persone. CMHA crede che ciascuno dovrebbe avere la possibilità di scelta così che, quando ne ha bisogno, può chiedere alla famiglia, agli amici, ai servizi convenzionali, aiuti di gruppo o organizzazioni comunitarie di base.

*Questo materiale è prodotto, usando fondi pervenuti da Health Promotions & Programs Branch of Health Canada.*

