



ANSIA E BENESSERE

Cosa significa soffrire di un'emozione come l'ansia?

Innanzitutto va detto che l'ansia non ha per forza un'accezione negativa se tenuta a buoni livelli, in altre parole se non va oltre una certa soglia, in quanto in alcuni momenti permette la realizzazione di ottime performance che altrimenti non sarebbero state possibili. Prendiamo ad es. gli atleti prima delle gare, gli studenti prima delle prove d'esame, chiunque di noi davanti a qualsiasi prova. D'altro canto, è indubbio che alti livelli di ansia immobilizzano e rendono impossibile qualsiasi prova.

I sintomi che si presentano possono essere: palpitazioni, cardiopalmo, o tachicardia, sudorazione, tremori fini o a grandi scosse, dispnea o sensazione di soffocamento, sensazione di asfissia, dolore o fastidio al petto, nausea o disturbi addominali, sensazioni di sbandamento, di instabilità, di testa leggera o di svenimento, derealizzazione (sensazione di irrealtà) o depersonalizzazione (essere distaccati da sé stessi), paura di perdere il controllo o di impazzire, paura di morire, parestesie (sensazioni di torpore o di formicolio), brividi o vampate di calore.

E' bene sottolineare che il quadro descritto comporta una sofferenza psichica intensa in base alla quale i sintomi non sono simulati - come qualcuno pensa, trattandosi di una psicopatologia - la tachicardia è reale, i tremori, la dispnea... sono reali sensazioni, reazioni del sistema neurovegetativo.

Nel momento in cui i sintomi sono così rilevanti e ridondanti si parla di "attacco di panico": secondo il DSM IV un Attacco di Panico corrisponde a un periodo preciso durante il quale vi è l'insorgenza improvvisa di intensa apprensione, paura o terrore, spesso associati con una sensazione di catastrofe imminente.

E' comprensibile allora che si generi nella persona una paura che quelle sensazioni ritornino a vivere così improvvisamente come è capitato al momento dell'esordio. Questa paura della paura fa sì che si inneschi un meccanismo tipico dei disturbi d'ansia:

l'evitamento, ossia evitare le situazioni che possiamo

definire "fobiche" in quanto potrebbero richiamare la paura, si ha la prova che non accadrà nulla.

Purtroppo però la continua paura di quell'evento rende l'individuo estremamente sensibile a qualsiasi situazione tanto da evitare di fare o di andare perfino nei posti normalmente frequentati, come il supermercato,

la posta, la banca. Per tali motivi, i disturbi d'ansia sono di semplice risoluzione se affrontati all'esordio, al contrario, sempre più complessi e quindi difficili da risolvere - se affrontati dopo mesi o addirittura anni di evitamento.

Infine, occorre sottolineare che si può incorrere nel rischio di sviluppare, oltre all'attacco di panico, fobie tipo l'agorafobia: il progressivo isolamento e l'incapacità di affrontare qualsiasi compito può portare la persona a rinchiudersi in casa con il pericolo che si sviluppi una depressione.

"Fortificare" la mente può costituire un importante contributo al superamento di una qualunque malattia: se le emozioni negative peggiorano lo stato di salute, possiamo immaginare o essere certi che quelle positive contribuiscano ad un suo miglioramento. La Psicologia del benessere che tiene conto di una visione integrata delle diverse proposte di cura e di prevenzione nell'essere umano, considerando mente e corpo strettamente connessi, auspica che le persone abbiano una vita soddisfacente e a tal fine compie il massimo sforzo per aiutarle a sentirsi ragionevolmente felici e libere da difese patologiche.

Il punto cardine di questa "pratica" sta nella ricerca del significato personale da attribuire al proprio miglioramento e l'attuazione di meccanismi che conducano al

Benessere ed al suo mantenimento nel tempo.

Diverse pratiche psicologiche forniscono, quindi, un deciso contributo alla salute ed al benessere globale di tutti noi; tra queste il training autogeno, l'ipnosi, il rilassamento che permettono il potenziamento della comunicazione tra mente e corpo ed alla comprensione dei propri pensieri e delle proprie emozioni.

Queste insieme ad altre strategie come "aprirsi al cambiamento", la "realizzazione personale" unita "all'intraprendenza", "l'ottimismo", "l'umorismo", "il coping", costituiscono validi ausili nel percorso verso il benessere.

Ecco, quindi, che nella Psicologia del Benessere si considera l'uomo attivo, critico e partecipe del proprio percorso esistenziale; un uomo nuovo, che vuole sentirsi libero, autonomo e realizzato; che sviluppa la potenzialità delle forze interiori per raggiungere una qualità di vita che gli permetta di sentirsi bene nell'ambiente circostante.