

Ansia: sintomi, caratteristiche e trattamenti. Psicoterapia e psicologia dell'ansia

Giuseppe Gagliardi



Definizione e significato:

L'ansia è un'emozione caratterizzata da sensazioni di tensione, minaccia, preoccupazioni e modificazioni fisiche, come aumento della pressione sanguigna.

Le persone con Disturbi d'Ansia solitamente presentano pensieri ricorrenti e preoccupazioni. Inoltre, possono evitare alcune situazioni come tentativo di gestire (o non affrontare) le preoccupazioni. I sintomi fisici dell'ansia più frequenti sono sudorazione, tremolio, tachicardia e vertigini/capogiri.

L'ansia è uno stato caratterizzato da sentimenti di paura e di preoccupazione non connessi, almeno apparentemente, ad alcuno stimolo specifico, diversamente dalla paura che presuppone un reale pericolo. L'American Psychiatric Association (1994), la descrive come:

“L'anticipazione apprensiva di un pericolo o di un evento negativo futuro, accompagnata da sentimenti di disforia o da sintomi fisici di tensione. Gli elementi esposti al rischio possono appartenere sia al mondo interno che a quello esterno” (APA 1994).

Ansia: storia del termine:

Gli antichi greci la chiamavano melanconia e pensavano derivasse da un eccesso di bile nera presente nell'organismo. Tale idea, sostenuta da Ippocrate e accettata da Aristotele, era curiosamente curata con il vino, rimedio naturali ai sintomi fisiologici manifestati. Solo dal Medioevo in poi l'ansia fu concepita come malattia mentale e dello spirito, alla quale la religione può porre rimedio attraverso la redenzione dei peccati del paziente. Sebbene durante l'Illuminismo si svilupperà la ricerca medico-biologica, molti rimedi come decotti, salassi, impiego di oppio e pietre preziose, continueranno a ricoprire un ruolo primario nel trattamento dei sintomi ansiosi tra la popolazione. Solo dall'800 in poi l'ansia sarà progressivamente concepita come una malattia mentale da curare con i farmaci e tramite psicoterapia, da intendersi etimologicamente come “terapia dell'anima”.

Differenza tra ansia e paura:

L'ansia è diversa dalla paura, poiché la paura è una reazione funzionale ad affrontare un pericolo immediato mentre l'ansia si pone come obiettivo l'affrontare una preoccupazione sulla verificabilità di un evento futuro. Gli psicologi sottolineano questo aspetto di “immediatezza” tipico della paura, in contrasto con l'atto di “previsione” che caratterizza l'ansia. E' bene sottolineare come l'ansia e la paura non siano necessariamente sensazioni “cattive”, ma al contrario abbiano un ruolo adattivo. La paura, infatti, è fondamentale nella risposta di “attacco o fuga”, che ci permette di mobilitare tutte le nostre risorse per affrontare la minaccia o, in alternativa, fuggire da essa. Per questo motivo nelle giuste circostanze una reazione di paura può salvarci la vita. Allo stesso modo, l'ansia ci aiuta ad individuare minacce future e a

premunirci contro di esse, progettando ipotetici scenari nei quali potremmo essere coinvolti e, in quel caso, dovremmo affrontare la situazione temuta. un giusto grado di ansia (quindi non eccessivo) ci permette di essere più performanti rispetto a quando siamo tranquilli. Tuttavia nell'uomo, ma anche negli animali, l'ansia travalica spesso dai suoi aspetti adattivi e il disagio diventa clinicamente rilevante.

Stando alle indicazioni fornite nel Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (quinta edizione; DSM-5; American Psychiatric Association, 2013), i disturbi d'ansia differiscono dalla normale paura o ansia evolutive perché sono eccessivi o persistenti (durano tipicamente 6 mesi o più) rispetto allo stadio di sviluppo.

Molti disturbi d'ansia si sviluppano in età infantile e tendono a persistere quando non curati. La maggior parte è più comunemente diffusa nella popolazione femminile, con un rapporto di 2:1 rispetto ai maschi. E' inoltre bene sottolineare che, secondo i criteri del DSM-5, ogni disturbo d'ansia è diagnosticato solo quando i sintomi non sono attribuibili agli effetti fisiologici di una sostanza/farmaco o a un'altra condizione medica, oppure non sono meglio spiegati da un altro disturbo mentale.

I sintomi dell'ansia

L'ansia si manifesta attraverso forme di tipo fisiologico:

aumento del battito cardiaco.

aumento della concentrazione per affrontare la minaccia.

attacco - fuga.

Nel dettaglio, la sintomatologia ansiosa, che si manifesta con maggiore gravità nel Disturbo di Panico, comprende: palpitazioni, cardiopalmo o tachicardia, aumento della 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 vertigine, di instabilità, di "testa leggera" o di svenimento, brividi o vampate di calore, parestesie (sensazioni di torpore o di formicolio), derealizzazione (sensazione di irrealtà) o depersonalizzazione (essere distaccati da se stessi), paura di perdere il controllo o "impazzire" e paura di morire.

I sintomi dell'ansia in questione, come anticipato, compaiono tra i criteri diagnostici del Disturbo di Panico nel DSM-5, quindi non necessariamente si presentano in tutti i pazienti che soffrono di ansia e comunque possono declinarsi diversamente a seconda del soggetto in questione. E' lecito parlare di attacco di panico quando il soggetto esperisce un'improvvisa paura o disagio intensi che raggiungono il picco in pochi minuti, accompagnati da quattro o più dei sintomi sopraelencati.

Il disturbo d'ansia generalizzata

Per quanto riguarda il Disturbo d'Ansia Generalizzata (DAG), esso si caratterizza per ansia e preoccupazione (attesa apprensiva) eccessive, che si manifestano per la maggior parte dei giorni per almeno 6 mesi, relative a una quantità di eventi o di attività (come prestazioni lavorative o scolastiche) (APA, 2013), generalizzata appunto. L'individuo ha difficoltà nel controllare la preoccupazione e l'ansia, che si reputa eccessiva per intensità, durata o frequenza rispetto alla realtà probabile o impatto dell'evento temuto, si associa a tre o più dei seguenti sintomi: irrequietezza (sentirsi tesi, con i nervi a fior di pelle), affaticamento, difficoltà a concentrarsi o vuoti di memoria, irritabilità, tensione muscolare e alterazioni del sonno (difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno, o sonno irrequieto e insoddisfacente).

Ciò che permette di tracciare un confine tra patologico e non, è la dimensione eccessiva delle preoccupazioni e l'impatto negativo che sortiscono sul funzionamento psicosociale dell'individuo. Rispetto al Disturbo di Panico, inoltre, il disturbo d'ansia generalizzata è caratterizzato da sintomi ansiosi edulcorati nella loro intensità ma protratti nel tempo e, quindi, parimenti debilitanti. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità soffre di disturbo d'ansia generalizzato il 5% della popolazione mondiale, soprattutto donne. Solo un terzo di chi ne soffre, tuttavia, si rivolge ad uno specialista della salute mentale, in quanto i sintomi fisici dell'ansia spesso portano i pazienti a rivolgersi ad altre figure professionali (es. medico di base, internista, cardiologo, pneumologo, gastroenterologo).

Il disturbo d'ansia sociale

Il Disturbo d'Ansia Sociale (o Fobia Sociale), invece, si caratterizza per una paura o ansia marcate relative a una o più situazioni sociali nelle quali l'individuo è esposto al possibile esame degli altri. Gli esempi comprendono interazioni sociali (per es., avere una conversazione, incontrare persone sconosciute), essere osservati (per es., mentre si mangia o si beve) ed eseguire una prestazione di fronte ad altri (per es., fare un discorso) (APA, 2013).

La paura, l'ansia e l'evitamento per porre diagnosi di ansia sociale devono durare più di 6 mesi e devono risultare sproporzionate rispetto alla reale minaccia posta dalla situazione. I soggetti che ne soffrono,

inoltre, possono risultare anassertivi o eccessivamente remissivi, possono evitare il contatto visivo e parlare a voce bassa; possono inoltre risultare timidi, essere meno aperti nelle conversazioni e rivelare poco di sé stessi.

Trattamento e cura dell'ansia:

È ormai evidente, come la sola terapia farmacologica difficilmente aiuta a risolvere definitivamente il problema.

Il trattamento dell'ansia associato alla psicoterapia, comporta l'eliminazione o la riduzione del sintomo, e successivamente il raggiungimento di un adeguato adattamento dell'individuo all'ambiente, e di un conseguente aumento della consapevolezza relativa ai motivi sottostanti.

La Psicoterapia , interviene inoltre sulla diminuzione dell'ansia e del rimuginio aiutando i pazienti a migliorare la capacità di tollerare, affrontare e accettare l'inevitabile incertezza della quotidianità.