

Problemi correlati all'ansia: ci aiuta lo psicologo

Pubblicato: Giovedì 4 Giugno 2020



Sono varie le motivazioni per cui l'ansia ci coglie; si può essere ansiosi per la carriera del proprio figlio, **prima di un evento particolarmente importante**, in un periodo di incertezza politica o economica. Per molti queste sono situazioni circoscritte e l'ansia si manifesta come una sensazione transitoria, causata da motivazioni ben precise. Un'elevata percentuale di italiani invece soffre di disturbi correlati all'ansia; tale emozione per questi soggetti **si manifesta con grande frequenza** e spesso anche per motivazioni del tutto banali, come ad esempio andare a fare la spesa o incontrare un collega di lavoro.

Come si curano i disturbi di ansia

Come abbiamo detto **l'ansia è un'emozione**, che ha una precisa funzione dal punto di vista evolutivo. Preoccuparsi per un evento particolare permette di mettere in atto una serie di strategie che consentiranno di vivere al meglio l'evento stesso. Questo non avviene per chi soffre di disturbi correlati all'ansia, in quanto la preoccupazione **lo paralizza e gli impedisce di vivere** varie tipologie di esperienze quotidiane. Quanto si verificano situazioni di questo genere è importante approfittare dell'aiuto di uno psicologo. Questo terapeuta è infatti in grado di circoscrivere le situazioni ansiogene e di aiutare il soggetto ansioso sotto vari punti di vista. I residenti nella provincia di Varese che vivono l'esigenza di individuare un terapeuta per affrontare gli stati d'ansia persistenti e pervasivi, possono trovare un aiuto consultando [l'elenco degli psicologi di Varese](#), per trovare il professionista più adatto a curare questo tipo di problematica.

Quando l'ansia è un problema

L'ansia di per se stessa non è un disturbo o un problema, **ma una normale emozione**. Ci sono casi però

in cui tale emozione pervade l'intera giornata di una persona. Non si tratta di considerare esclusivamente l'intensità dell'ansia. Per fare un esempio, essere fortemente ansiosi prima della discussione della tesi di laurea o mentre si attendono importanti esami clinici è del tutto naturale. I sintomi che rendono l'ansia un problema sono più profondi, diffusi e frequenti. Si considera patologica l'ansia che si presenta con grande frequenza, a volte anche ogni giorno. Spesso **anche per eventi del tutto comuni**, come andare al lavoro, prendere l'autobus o incontrare degli estranei. Inoltre il soggetto ansioso tende a concedere spazio all'ansia, che gli impedisce di svolgere la gran parte delle attività quotidiane.

Gli attacchi di panico

Tra coloro che soffrono di disturbi dell'ansia una buona percentuale accusa **i cosiddetti attacchi di panico**. Sono situazioni di profondo terrore, con sintomi fisiologici ben precisi, quali tachicardia, sensazione di soffocamento, paura di morire profonda e difficile da calmare. Diversamente dall'attacco di ansia, che solitamente si scatena nel momento in cui si deve svolgere un compito, l'attacco di panico colpisce in modo del tutto imprevisto. A volte anche durante un periodo di tranquillità e di apparente "felicità". A volte i disturbi dell'ansia e gli attacchi di panico sono associati anche a particolari paure, sulle quali si concentrano tutte le preoccupazioni. Queste paure, che possono essere **anche del tutto immotivate** come la paura dell'acqua o dei temporali, si trasformano a volte in vere e proprie fobie. Chi ne soffre può arrivare a non uscire di casa perché teme che la situazione di cui ha paura di verificarsi.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it