

Cos'è l'ansia

Pubblicato: Lunedì 15 Marzo 2021



L'**ansia** è la manifestazione di una serie di reazioni che possiamo avere dal punto di vista cognitivo fisiologico e anche comportamentale, che si possono andare ad esprimere per vari motivi.

In generale avvengono soprattutto nei momenti in cui andiamo a percepire un segnale, uno stimolo che la nostra mente andrà a rilevare come minaccioso e di fronte al quale non ci sentiamo in grado di reagire in maniera positiva.

L'ansia comunque non è detto che sia un fenomeno solo negativo o anormale in quanto comunque è un'emozione che di base prova qualunque essere umano nel momento in cui percepisce una situazione pericolosa e quindi va ad attivare quello che si chiama in gergo istinto di sopravvivenza.

Il problema si pone nel momento in cui questa sensazione è troppo ricorrente e troppo forte a livello emotivo e va ad esprimersi con dei sintomi, quali sensazione fortissima di pericolo o di allarme, unita a un senso mentale di vuoto; soprattutto diventa un problema quando è accompagnata da ricorrenti e persistenti pensieri e ricordi negativi.

In alcuni casi la questione diventa ancora più complessa perché ai sintomi interiori si uniscono quelli fisici, come sudorazione, tremore, per arrivare ad attacchi di panico che possono essere ancora più invalidanti.

I motivi per i quali proviamo sensazione di ansia possono essere veramente tantissimi: per esempio

possono essere indotti da un evento traumatico ma non si può ridurre tutto solo a questo e per questo è consigliabile rivolgersi a uno psicoterapeuta o psicologo professionale e certificato.

Infatti attraverso un percorso di psicoterapia si può andare a capire la causa principale dell'ansia e si può procedere a tutta una serie di strategie, usando quella che si chiama terapia cognitivo comportamentale, che è statisticamente ha mostrato livelli di efficacia molto elevati.

In alcuni casi più gravi si ricorre anche all'assunzione di alcuni farmaci ansiolitici che però dovranno essere decisi con il professionista e vanno utilizzati in maniera occasionale e per brevi periodi, in quanto possono avere anche degli effetti collaterali fisici e mentali un po' negativi.

In ogni caso dobbiamo ricordare sempre che ogni persona ha un vissuto diverso e va trattata come unica e per questo motivo non c'è bisogno di affidarsi a un psicoterapeuta di alto spessore

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it