

Quando preoccuparsi per i sintomi dell'ansia

Pubblicato: Domenica 8 Ottobre 2023



L'ansia è la malattia attuale. C'è un numero crescente di soggetti che sviluppano, fin da giovanissimi, addirittura in adolescenza, tale disturbo. Una patologia che sviluppa tante altre **malattie, anche gravi**. Purtroppo c'è poi chi tende a minimizzare, chiudendosi in sé stessi o continuando a far finta di nulla.

Il nostro cervello non lo possiamo ingannare con un comportamento di “non ho nulla” oppure “ora passa”. Inneschiamo tutti i **sintomi e i malesseri** che portano l'ansia a crescere a diventare: **Ansia centralizzata**.

Le persone ansiose iniziano a rendersi conto da soli di questo problema quando ormai è troppo tardi oppure danno la **colpa di malesseri ad altri problemi di salute che, paradossalmente, sono stati creati dall'ansia**. Di solito c'è una presa di coscienza quando ormai è palese che la situazione non è più controllabile. Le persone che decidono di **curare l'ansia** oppure si rendono conto di avere tale problema, vengono avvertire da chi li osserva come il medico di famiglia.

SINTOMI ANSIA, QUANDO PREOCCUPARSI

Farsi prendere da una **leggera tachicardia quando si arriva tardi ad un colloquio di lavoro è un'ansia “normale”**. Tutti possiamo avere delle situazioni che innescano un pochino di ansia. Però quando iniziamo a tremare perché si sta facendo tardi, la notte prima non abbiamo dormito oppure c'è stato un **attacco di panico, allora non è più un'ansia normale**.

La **centralizzazione dei sintomi consente di valutare la gravità della patologia**. Molte persone non sono a conoscenza degli attacchi di panico, ma li vivono e vivono male. Questi si presentano in diversi modi. Respiro **affannato o mancanza di respirazione, come un'apnea incontrollabile**. Tachicardia, svenimenti e dolore al petto. Sensazione di disorientamento. Sudore freddo alternato a vampate di calore seguito da tachicardia incontrollata. **Sdoppiamento della vista o vista alternata in cui gli oggetti sembrano muoversi, ingrandirsi o rimpicciolirsi**.

Questi sono alcune tipologie di **attacco di panico** che indicano uno stato gravissimo di ansia. Essi capitano sia di giorno, ma i **peggiori sono quelli notturni** preceduti da “panico notturno”.

Tra gli altri **sintomi ritroviamo: preoccupazione eccessiva per ogni situazione** che si presenta davanti, perfino su come apparecchiare la tavola. **Insonnia, nervosismo e irritabilità**. Spavento facile con tachicardia. Mente vuota, stanchezza, vertigini oppure crampi dolorosi allo stomaco.

Quali malattie provoca l'ansia?

L'ansia non è mai sola! Questa è una delle poche **patologie che sviluppa tante altre malattie come quelle neurologiche**. Secondo alcuni studi lo *stress* giornaliero e lo sviluppo della patologia ansiolitica porta a attacchi di **epilessia e forti emicranie**. Si ha una maggiore tendenza a sviluppare il morbo di Parkinson e addirittura tumori cerebrali.

Il cuore è quello che ci rimette di più. Essendo una sensazione costante di pericolo, l'ansia sviluppa **scompensi cardiaci, emboli e trombosi alle vene**. Le continue aritmie sfalsano i movimenti delle valvole cardiache provocando collassi, **stati sincopali oppure fibrillazione atriale**. Quest'ultima è un ritmo del cuore che è irregolare e che provoca svenimenti oppure infarti.

Tutto questo deve **spingere un soggetto affetto da ansia**, perfino se non grave, ma cronica, a curarsi. Se avvertite che i **sintomi sono continui**, cioè avete stati di ansia più giorni a settimana, **per un paio di mesi continuativi, rivolgetevi al medico**.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it