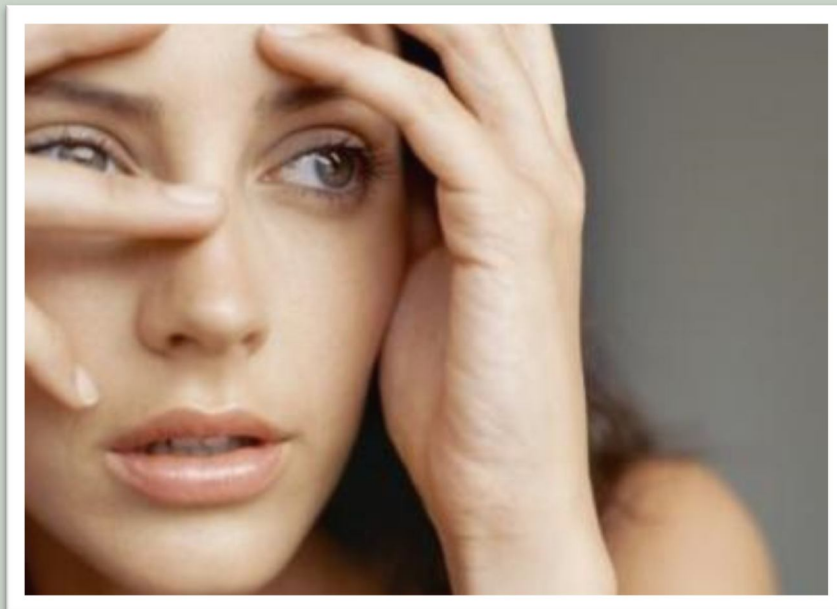




a cura di Dott.ssa Consuelo Maritan, Psicologa ad orientamento dinamico breve

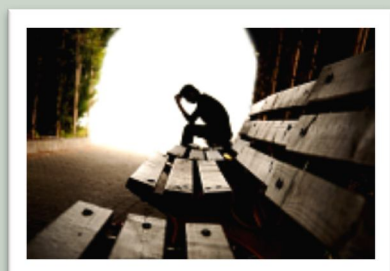


SONO SEMPRE IN ANSIA, PERCHE'?!

“ L' indecisione, l' ansietà sono per lo spirito e per l' anima quello che la tortura è per il corpo”

Nicolas de Chamfort, Massime e pensieri, 1795

Credo che sia esperienza di ognuno di noi l' aver provato in qualche momento della propria vita uno stato d' ansia.



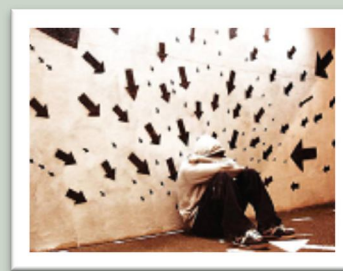
L' ansia può essere conseguenza di eventi esterni particolarmente stressanti, i quali, per motivi diversi, creano una forte pressione interna.

In alcuni periodi della propria vita può accadere di doversi occupare di situazioni familiari, lavorative, economiche, di salute o altro, che richiedono molto impegno, molte energie; questo, a volte, senza la garanzia di un risultato soddisfacente.

Lo stress provocato da questo tipo di eventi va ad influire sui nostri livelli di ansia. Di fronte ad un pericolo percepito dalla nostra mente (che simbolicamente può essere rappresentato da una delle situazioni citate), il nostro organismo a livello

neurofisiologico, risponde con uno stato d' allerta, che permette di essere vigili e pronti ad agire. L' ansia si manifesta infatti con un senso di irrequietezza, una sorta di tendenza all' azione.

Con il passare del tempo, se il nostro apparato psicologico risponde in modo sano ed adattivo agli eventi difficili, e se gli stessi pian piano trovano soluzione, l' ansia provata diminuisce.



E' così possibile ricostituire una buona qualità di vita in termini emotivi e relazionali.

Queste sono le situazioni in cui l'ansia ha una **funzione adattiva**: richiama l' utilizzo di tutte le nostre risorse per rispondere in modo funzionale alle situazioni esterne.

L' ansia diventa patologica quando è evidentemente sproporzionata rispetto all' evento scatenante, o addirittura

quando si presenta apparentemente senza motivi.



Lo stato d' ansia può diventare una costante, accompagnando, chi la prova, nella propria

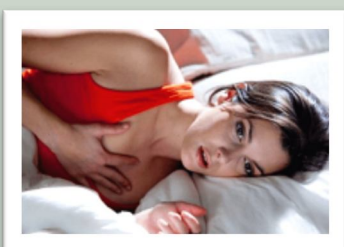
quotidianità.

Molte persone soffrono di un' ansia pervasiva, che trova una continuità nel tempo e può presentarsi con una tale intensità da limitare, la persona che ne soffre, nelle sua attività e nella gestione della sua affettività. Insicurezza, timori, pensieri ripetitivi, sono solo alcuni dei vissuti di una persona che soffre d' ansia



I sintomi fisici conseguenti a questo tipo di disturbo sono diversi, principalmente emergono:

mal di testa, mal di stomaco, disturbi del sonno, difficoltà sessuali, sensazione di non respirare profondamente, condizione frequente di sudorazione, tachicardia, vertigini.



Inoltre l' ansia può trovare altre vie nell' organismo per manifestarsi, ad esempio attraverso i disturbi psicosomatici (gastriti, coliti, cefalee,...) che in diversi casi portano la persona a sottoporsi ad una serie di esami e controlli medici.

Quando dal punto di vista organico non emerge nulla degno di nota che possa giustificare questi disturbi e la persona non trova ragion d' essere per l' ansia provata, la sensazione spesso è quella di non sapere come uscire da questa condizione.

Alla luce di questo, **che significato ha l' ansia? Che cosa rappresenta questo sintomo?**

Il messaggio portato da questi segnali è che c' è una parte di noi in difficoltà, di cui ci si deve prendere cura. Possiamo affermare, in termini psichici, che questo tipo di ansia ci comunica che c' è un pericolo nell' inconscio, generalmente delle emozioni che sono in conflitto e che non sono state elaborate.



Occuparsi di sé, in questo caso, significa indagare e rielaborare le emozioni alla base dei sintomi ansiosi.

Ci sono persone che si definiscono abituate ad una certa quota d' ansia e si convincono che sia fisiologica, che ci si possa convivere senza conseguenze negative.

In realtà essere sottoposti in modo costante a livelli di ansia rilevanti, ha delle ripercussioni importanti 1) a livello fisico, in quanto l' organismo è in un continuo stato di allerta, 2) a livello psichico in quanto l' ansia condiziona e modifica in modo significativo il modo di cogliere gli eventi, di relazionarsi con le

persone e di provare le emozioni, anche quelle positive.

Volersi bene significa anche saper ascoltare questi segnali. Prendersi cura di sé è un' operazione che coinvolge la nostra persona non solo nell' aspetto esterno, ma anche nel suo mondo interno.

“Bisogna trovare il proprio sogno, perché la strada diventi facile”

Hermann Hess



***Lo Studio Dietistico
Pavan
Vi augura
Buone Feste***



**Per informazioni
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
Studio Dietistico Pavan**

**tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it**