

LA TUA MENTE



CONVIVERE CON L'ANSIA

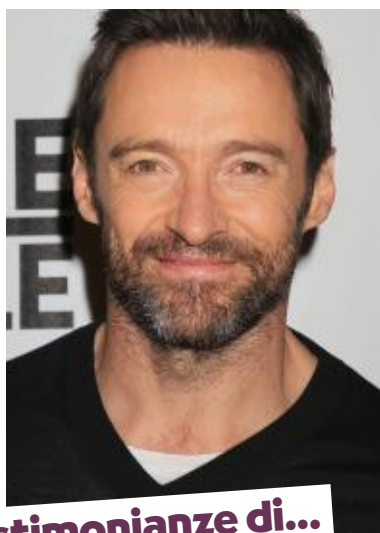
**Azzerarla è impossibile, ed entro
certi livelli è perfino utile.**

**Con le strategie giuste, però,
si può contenere**

~ Testo di Giulia Masoero Regis ~

Una scadenza imminente, un capo esigente, un collega che ci fa sentire inferiori o semplicemente un contesto lavorativo che ci mette tutti i giorni sotto esame. Queste situazioni, filtrate dalla soggettività di una persona che, vuoi per educazione, vuoi per carattere, ha come obiettivo quello di essere sempre perfetta e all'altezza, possono tradursi nella paura di non farcela e in uno stato d'ansia che non lascia scampo. Nemmeno quando la sera si torna a casa e si vorrebbe chiudere il capitolo lavoro. «L'ansia trova terreno fertile soprattutto in quelle persone che sono state educate e cresciute con una costante richiesta di obiettivi e risultati: il "puoi fare di più e puoi farlo meglio" può continuare a riecheggiare nelle loro menti anche da adulte», spiega Luisa Merati, esperta in problemi psicosomatici, già componente del comitato tecnico scientifico della Regione Lombardia per la medicina complementare e componente del direttivo della Società italiana medicina psicosomatica. Sia chiaro: l'ansia è presente in tutti gli esseri umani, così come la tristezza, l'euforia, la vergogna e la paura. Ma se le richieste lavorative o familiari iniziano a essere percepite come stressanti e impossibili da gestire, influenzando sulla capacità di prendere decisioni e reagire in modo razionale, allora l'ansia perde la sua funzione di utilità. «Quando è funzionale ci mette in allerta dai pericoli reali e ci stimola ad adottare comportamenti corretti», continua l'esperta. «È quando pensiamo di essere sempre sotto attacco e viviamo in una situazione psicologica di allarme e tensione che l'ansia perde la sua funzionalità e può avere anche conseguenze a livello fisico».

È risaputo che quando è eccessiva può provocare problemi un po' in tutto il corpo: un recente studio, condotto in Norvegia presso l'Università di Bergen e pubblicato sul *British Medical Journal Open*, ha confermato che chi soffre di attacchi di panico e ansia, causati soprattutto dall'ipochondria, ha un rischio maggiore di essere colpito da malattie cardiache, come attacchi di cuore. Così come una ricerca delle università di Bochum e Basilea, pubblicata su *Plos One*, ha messo l'ansia



Le testimonianze di...

...HUGH JACKMAN

48 anni, attore

«Il canto mi calma, placa l'ansia. Lo considero il mio antidoto personale e straordinario all'angoscia. Anche da un punto di vista fisico tiene a bada il respiro corto che ti prende quando ti assale l'inquietudine».

...FEDERICA PELLEGRINI

28 anni, nuotatrice

«Quando l'ansia toccava l'apice, non riuscivo nemmeno a entrare in acqua: arrivavo ai blocchi di partenza e correvo via. Il mio mental coach mi ha suggerito un doppio supporto: analisi in studio un paio di volte alla settimana e simulazioni di gara in allenamento».



LA TUA MENTE

in stretta relazione con lo sviluppo di malattie della pelle, soprattutto tra i giovani.

TEMPO LIBERO PER STACCARE LA SPINA

Staccare la spina e smettere di rimuginare continuamente su ciò che provoca ansia non è sempre facile, ma nel tempo libero può essere utile rifugiarsi in determinate attività. «Bisogna ritagliarsi uno spazio e fare qualcosa che piace e che soprattutto non richiede di conseguire necessariamente un risultato», consiglia Merati. Praticare il proprio hobby preferito, fare shopping, ascoltare musica (la cosiddetta music therapy, che innesca nel cervello la produzione di endorfine e migliora l'umore), ma anche fare attività fisica, come lo yoga o la corsa. «Meglio evitare il running, che per definizione presuppone un traguardo da raggiungere, per dedicarsi al jogging, che al contrario è praticato per il puro piacere di correre e liberare la mente», precisa l'esperta.

IL RECUPERO DELLA CONSAPEVOLEZZA

Se questi espedienti non bastano, esistono tecniche di rilassamento, come il training autogeno e l'autoipnosi, oppure una pratica di meditazione basata sul recupero della consapevolezza, cioè la mindfulness. «Nelle situazioni di ansia le persone sono portate a reagire in modo automatico e impulsivo perché sono condizionate», continua Merati. «L'obiettivo della mindfulness è rompere questi automatismi e riportare l'individuo a essere consapevole di ciò che accade nel suo corpo e nella sua mente, così invece di reagire impulsivamente alla situazione, risponde e compie delle scelte in modo razionale. Andrebbe praticata quotidianamente con la guida di un professionista, che insegna a riprendere consapevolezza del corpo per mezzo del respiro, per ritrovare un equilibrio interno».

IMPARARE A RESPIRARE CON IL DIAFRAMMA

La respirazione è un nodo fondamentale nella gestione dell'ansia: chi si trova in uno stato di stress respira con la parte alta del torace, velocemente e con poca profondità, mentre per introdurre più ossigeno nei polmoni e calmarsi bisognerebbe respirare con il diaframma. Il respiro, infatti, sta anche alla base delle tecniche di rilassamento. «Il training autogeno deriva dall'ipnosi e fa sì che i pazienti imparino a regolare il ritmo cardiaco, il respiro e la

...GIOVANNI ALLEVI

47 anni, musicista

«Da quando sono piccolo convivono con l'ansia. Per stemperarla ho iniziato a fare autoanalisi e a divorare testi di filosofia, da Socrate a Hegel. Per placare il nervosismo ho trovato giovamento anche nella corsa con il tapis roulant».



sensazione di pesantezza del corpo per ottenere uno stato generale di rilassamento, sia fisico che psichico, funzionale ad affrontare in modo diverso le situazioni che generano ansia», prosegue l'esperta.

UTILE L'AUTOIPNOSI

Se il training autogeno richiede un lungo allenamento con l'affiancamento di un medico, l'autoipnosi è una tecnica più rapida da attuare. «Durante le sedute con lo psicoterapeuta il paziente impara a riprodurre autonomamente uno stato di ipnosi a scopo rilassante con un segnale stabilito, per esempio un movimento della mano», conclude Merati. «Di conseguenza, l'ansia si abbassa e l'individuo gestisce la situazione in modo più tranquillo».

QUANDO DIVENTA PATOLOGICA

Il confine tra lo stato lieve e moderato di ansia e lo stato patologico si supera quando l'allerta e la sensazione di pericolo non si spengono mai, perché libere da qualsiasi motivazione apparente e non più legate a un problema sul lavoro o familiare. «C'è un'amplificazione peggiorativa della realtà e, da un punto di vista cognitivo, si manifesta mancanza di concentrazione, perdita di obiettività nella valutazione delle situazioni e una "visione tunnel" della realtà», spiega Claudio Mencacci,

direttore del dipartimento di psichiatria dell'Azienda socio-sanitaria territoriale Fatebenefratelli-Sacco di Milano.

Oltre alla componente cognitiva, però, il disturbo d'ansia ha anche una chiara manifestazione fisica. «Possono esserci palpitazioni, sudorazioni, sbandamenti, ma anche vampate di calore, la sensazione di un nodo alla gola, tremori e una condizione di "iper-arousal", cioè irrequietezza e iperattività senza uno scopo preciso», specifica lo psichiatra. Nel linguaggio comune, persone con questi atteggiamenti sono bollate con un «si è fatto prendere dal panico», ma il problema è molto serio perché nell'ansia patologica «il soggetto è incapace di mettere in atto strategie finalizzate a risolvere in qualche modo la situazione legata al pericolo o alla potenziale minaccia: il cosiddetto problem solving, insomma, viene a mancare», spiega Mencacci.

LE CURE FARMACOLOGICHE

Tra i disturbi mentali, quello d'ansia è il più frequente e secondo i risultati emersi dall'European Study on the Epidemiology of Mental Disorder promosso in Italia dall'Istituto superiore di sanità nel 2013, a essere più colpite sono le donne (hanno un rischio triplo rispetto agli uomini), seguite dai giovani, i non sposati, i disoccupati, le casalinghe e da chi vive in città. «L'incidenza è maggiore nel genere femminile per diverse motivazioni, ma la più significativa è collegata ai cicli ormonali a cui la donna è esposta», chiarisce Mencacci. «Poi nelle donne c'è un livello più basso di tolleranza ai corticosteroidi, cioè alle condizioni di stress, e infine le mogli, le mamme e le lavoratrici sono solitamente un concentrato di funzioni relazionali, affettive e di accudimento che possono generare un peso, e quindi un'ansia eccessiva».

Anche l'ansia patologica può essere aiutata da terapie come il training autogeno o l'ipnosi, ma queste sono sempre accompagnate da cure farmacologiche. «Per i disturbi di ansia cronici vengono prescritti gli antidepressivi, mentre nelle forme acute si inizia con le benzodiazepine, cioè gli ansiolitici», conclude lo specialista. «Le modalità e le quantità di assunzione dipendono da molte variabili, come l'intensità dei sintomi, le caratteristiche di genere e familiarità e dalle condizioni fisiche del paziente, che magari è affetto anche da altre patologie, come diabete o problemi cardiaci».



...AMADEUS

54 anni, conduttore tv e radiofonico

«Non appena avverto un minimo sintomo di qualunque genere mi precipito dal medico. È il mio modo di reagire all'ansia: affrontare immediatamente lo spauracchio che me la provoca, senza indugiare».

...DEBORA CAPRIOGLIO

48 anni, attrice

«Quando la frenesia eccessiva alza il mio livello di stress, il mio stomaco si ribella e me la fa pagare. Per carattere, io tendo molto a non esternare ansia, rabbia e preoccupazioni. Non sono tipo da sfuriate e lanci di piatti, insomma. Mi tengo tutto dentro».



Lo sport scarica le tensioni se non è competitivo

Attività fisica, equilibrio psicofisico e miglioramento della qualità di vita. Il legame tra questi tre elementi è prezioso per chi l'ansia vorrebbe alleviarla praticando sport. Una corsa o una nuotata, infatti, sono in grado di stimolare la produzione di endorfine, neurotrasmettitori che generano nell'uomo uno stato di benessere mentale e fisico. Quasi come una terapia, però, lo sport agisce anche a livello emotivo. «Migliora il senso di sicurezza, di fiducia personale e contribuisce a ottimizzare l'immagine di sé», spiega Marisa Muzio, psicologa dello sport. «Al termine di una giornata lavorativa, troppo spesso caratterizzata da forti richieste di compito, può allentare la pressione e far vivere momenti di distrazione». Il tipo di attività (individuale, di coppia, di squadra) e l'intensità con la quale la si pratica sono variabili che influenzano i benefici psicologici dello sport. «Se svolta con persone diverse da quelle della routine quotidiana diventa un'ottima distrazione, se, al contrario, è praticato con un figlio o un partner, può favorire il dialogo e il confronto, talvolta difficili quando travolti dagli impegni quotidiani», spiega la psicologa. «Una buona idea sarebbe quella di fare uno sport di squadra con i colleghi, imparando a vederli sotto un'altra luce, lontano dalle tensioni». Per quanto riguarda l'intensità, bisogna evitare di porsi obiettivi troppo elevati. «È fondamentale che le richieste di compito che si delegano allo sport non vadano a sommarsi a quelle già presenti in ambito lavorativo. In questo caso ne deriverebbero ulteriori motivi di tensione», sottolinea Muzio. Esiste lo sport ottimale per alleviare l'ansia? «Non esiste una disciplina ottimale: ogni attività sportiva, attraverso le relazioni interpersonali e le emozioni che stimola, può aiutare a stare meglio e allontanare le tensioni».