

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Siamo ansiosi o tranquilli?

Redazione · Friday, April 5th, 2019

L'ansia è un'emozione naturale, di per sé utile all'adattamento. Infatti, senza ansia e paura l'essere umano sarebbe esposto a situazioni pericolose senza riconoscerne l'effettiva gravità.

In sostanza l'ansia è un'attivazione del nostro sistema percettivo, sensoriale che coinvolge emozione e cognizione e determina una risposta di allarme e attenzione selettiva che ha la finalità di proteggere, assicurare e permettere di controllare e risolvere la situazione percepita come "pericolosa e minacciosa".

In tal senso quindi l'ansia è un'alleata nel momento in cui bisogna affrontare una situazione in cui è necessaria una notevole dose di attenzione e concentrazione. Una certa quota di ansia è dunque utile ma, in alcune situazioni, quando è eccessiva e inopportuna può bloccare l'individuo, trasformarsi in panico e può diventare patologica, generare malessere e interferire con le attività e le relazioni interpersonali.

Le persone con Disturbi d'Ansia solitamente presentano pensieri ossessivi, ricorrenti e preoccupazioni. Inoltre, possono evitare alcune situazioni come tentativo di gestire (o non affrontare) le preoccupazioni. I sintomi fisici dell'ansia più frequenti sono sudorazione, tremolio, tachicardia e vertigini/capogiri.

Per capire qualcosa di più su questo disturbo è utile porsi le seguenti domande:

- Siete costantemente tesi, preoccupati, sulle spine?
- L'ansia che provate interferisce con il lavoro, la scuola o le responsabilità familiari?
- Siete condizionati da paure – fobie che sapete essere irrazionali, ma non riuscite a liberarvene?
- Pensate che qualcosa di negativo stia per accadere se alcune cose non sono andate come avrebbero dovuto?
- Evitate situazioni o attività quotidiane perché vi rendono ansiosi?
- Sperimentate sensazioni improvvise ed inaspettate di panico?
- Soffrite di ossessioni e compulsioni?
- Pensate che pericoli e catastrofi sono dietro ad ogni angolo?

Se vi riconoscete in qualcuno di questi sintomi è possibile che soffriate di un disturbo d'ansia. Ma, niente panico, l'ansia si può affrontare, curare e gestire attraverso una psicoterapia che ha l'obiettivo di acquisire la consapevolezza che sono i nostri pensieri e non gli eventi esterni, che influenzano il modo in cui ci sentiamo. Non sono le situazioni in cui ci troviamo a determinare le nostre emozioni, ma come noi interpretiamo e percepiamo le situazioni stesse. Nei casi più

resistenti risulta indicato associare una terapia farmacologica.

Dott. Francesco Fisichella

Psicologo Psicoterapeuta – Legnano

www.francescofisichella.com

fisichellafranco@libero.it

This entry was posted on Friday, April 5th, 2019 at 5:06 pm and is filed under [Alto Milanese](#), [Psicologia](#), [Rhodense](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.