

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Ansia e attualità: come i conflitti, e le guerre influenzano il nostro equilibrio esistenziale

Valeria Arini · Tuesday, March 3rd, 2026

I fatti recenti legati alla guerra in Iran hanno ulteriormente infiammato un clima già precario e allarmante: ciò che accade nel mondo entra nelle nostre case attraverso le notizie — e dentro di noi attraverso le emozioni.

Ma che impatto ha sulle persone questa situazione?

Dal punto di vista psicologico, l'essere umano ha un bisogno profondo di stabilità e prevedibilità. Credere che il futuro dipenda, almeno in parte, da noi ci permette di progettare, investire, immaginare con maggiore serenità. La guerra, invece, incrina questa sicurezza: ci ricorda che esistono forze più grandi di noi e che non tutto è sotto il nostro controllo.

Per tutti, e in misura ancora maggiore per le persone già inclini all'ansia, questo clima ha un "effetto amplificatore": aumentano i pensieri catastrofici, il bisogno compulsivo di informarsi, la sensazione di vulnerabilità. La paura non riguarda solo ciò che sta accadendo, ma soprattutto ciò che potrebbe accadere.

Il punto centrale è proprio questo: **quando la percezione di controllo diminuisce, l'ansia tende ad aumentare.**

Cosa possiamo fare? Non possiamo fermare i conflitti, ma possiamo agire su ciò che dipende da noi: limitare l'iper-esposizione alle notizie, distinguere tra ciò che possiamo controllare e ciò che non possiamo controllare, rafforzare le relazioni, tornare al presente — ad esempio attraverso il respiro, il movimento, la cura delle relazioni quotidiane.

Provare ansia in tempi incerti non è un segno di debolezza. È una risposta umana alla precarietà. La vera sfida non è eliminare la paura, ma imparare a non lasciarle guidare le nostre scelte, coltivando fiducia nella nostra capacità di adattamento, anche quando lo scenario esterno è instabile.

Con l'auspicio che la politica torni a riconoscere nella parola e nel dialogo strumenti di costruzione, scegliendo il confronto al posto della violenza.

Dott. Francesco Fisichella

Psicologo Legnano

www.francescofisichella.com

This entry was posted on Tuesday, March 3rd, 2026 at 4:07 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

