

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

La crisi economica minaccia anche la psiche?

Redazione · Monday, November 10th, 2014



La crisi economica può avere ripercussioni sulla nostra psiche? Purtroppo la risposta è sì, in quanto, la condizione di perenne precarietà dei contratti di lavoro, i licenziamenti improvvisi, il peso di dover gestire una famiglia senza solide certezze economiche o il dover procrastinare il progetto di diventare genitori, possono avere delle conseguenze sul proprio benessere psico-fisico. Le continue notizie allarmistiche circa le future previsioni finanziarie hanno l'effetto di aumentare i livelli di minaccia percepita e quindi i sintomi d'ansia. L'ansia è la risposta dell'organismo in previsione di un pericolo vero o presunto, ed ha la funzione di preparare la persona a fronteggiare la minaccia attraverso l'iperattivazione (fisica e psicologica) dell'organismo: la persona raccoglie tutte le proprie forze per fronteggiare o evitare il pericolo percepito. Dal punto di vista fisico i sintomi a cui possiamo andare incontro in caso di forte ansia sono: emicrania, tachicardia, affaticamento, sensazione di pesantezza del corpo e della muscolatura, disturbi del sonno, abbassamento delle difese del sistema immunitario, sensazione di debolezza, mancanza di energia. Dal punto di vista psicologico, invece, sono sempre più diffusi attacchi di panico o ansia generalizzata. L'attacco di panico corrisponde ad un momento di improvvisa e intensa paura associata a una vivida sensazione di morire o di impazzire e di non essere in grado di controllare il proprio corpo. In altri soggetti, l'ansia per la crisi economica, può suscitare un costante stato di preoccupazione, la sensazione di essere sempre in un continuo stato di agitazione associato al pensiero che qualcosa di brutto possa accadere a se stessi o ai propri cari, che diventa come un "rumore" di sottofondo sempre presente. L'altra faccia dell'ansia è invece rappresentata dagli stati depressivi o alterazioni del tono dell'umore: la condizione di crisi lavorativa ed economica, rappresenta un vero e proprio attentato alla progettualità dell'uomo e alla sua ricerca di una costante sensazione di equilibrio. E' innata, infatti, nell'essere umano, la tendenza a ricercare condizioni di stabilità e certezza; nel momento in cui si presentano delle costanti situazioni di precarietà, la sensazione di essere perennemente in balia degli eventi, insieme all'incapacità di potere raggiungere i propri obiettivi a medio e lungo termine, può condurre verso condizioni depressive o alterazioni del tono dell'umore (tristezza perenne, sensi di colpa, mancanza di energie, disturbi del sonno e alterazione dell'appetito, visione pessimistica della vita, pensieri suicidari ecc...). La crisi finanziaria mette a rischio le nostre certezze previsionali poiché, oltre a mettere in discussione piani già prestabiliti, riduce la percezione del potere (agentività) degli individui circa la possibilità di potersi creare un futuro: la persona si sente in balia degli eventi e senza nessuna possibilità di poter intervenire. Questa condizione produce molta ansia poiché il futuro, oltre ad essere incerto, non è più nelle nostre mani ma dipende da fattori non governabili (come i mercati finanziari, la politica, l'andamento dell'euro etc.) e di cui spesso non si capiscono le logiche.

Come fare per gestire al meglio questa situazione d'ansia? Prima di tutto bisogna non isolarsi, anche nel caso in cui si è perso il lavoro: spesso la vergogna o la paura di mostrare agli altri la propria fragilità prendono il sopravvento in un momento in cui, al contrario, si ha più bisogno costruire una rete sociale di supporto. Nei momenti di maggiore tensione e nervosismo occorre, inoltre, trovare un modo per poter “scaricare” energie e pensieri negativi. Ad esempio scrivere delle emozioni che si stanno provando, fare attività fisica, uscire a fare una passeggiata, per quanto possano sembrare attività banali, aiutano a canalizzare le emozioni negative in maniera adeguata e a rigenerarsi.

E' fondamentale, infine, non perdere di vista i propri obiettivi. Per quanto la situazione possa essere oggettivamente difficile, porsi degli obiettivi quotidiani o mensili (ad esempio: tre colloqui in un mese, proporre un'idea lavorativa da sviluppare con colleghi e amici...) aiuta a non sperimentare la sensazione di essere alla deriva, vittima degli eventi. E' importante, anche, evitare di essere eccessivamente rigidi, ma usare un atteggiamento flessibile: questo può esserci utile anche per modificare gli obiettivi che abbiamo individuato in base ai cambiamenti contingenti e a vivere con maggiore consapevolezza e con un atteggiamento differente i fallimenti, gli ostacoli e le difficoltà che tutti possiamo incontrare nel nostro percorso di vita, anche con l'ansia generata dalla crisi economica attuale.

Resto a disposizione per domande, chiarimenti, o per spunti su argomenti che desiderate approfondire.

Dott.ssa Federica Camellini

federicacamellini@libero.it

This entry was posted on Monday, November 10th, 2014 at 6:32 pm and is filed under [Legnano, Psicologia](#)

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