

Cos'è l'ansia

Cos'è l'ansia:

L'ansia è una risposta naturale del nostro corpo a situazioni percepite come minacciose o stressanti. Coinvolge mente e corpo e si manifesta con sensazioni di apprensione, preoccupazione e nervosismo, influenzando l'umore, il sonno e le relazioni.

È uno stato che può diventare un problema quando è troppo forte o persistente tanto da interferire con il normale funzionamento della persona. Esistono diversi livelli di ansia, da quelli più leggeri e transitori a quelli più intensi e cronici considerabili vere patologie come i Disturbi da Attacchi di Panico o l'Ansia Generalizzata. Lo stato d'ansia ha come correlati dei sintomi fisici quali palpitazioni, sudorazione, tremori, difficoltà respiratorie o disturbi gastrointestinali. Questi sintomi variano per frequenza e intensità da persona a persona e nel tempo anche nella stessa persona. Quando tale condizione determina sofferenza e compromissione del funzionamento socio-relazionale della persona è bene rivolgersi ad uno specialista.

I campanelli d'allarme:

- Sensazione costante di preoccupazione o apprensione senza una ragione specifica
- Difficoltà nel gestire i pensieri ansiosi che sembrano dominare la mente
- Sensazioni fisiche intense come palpitazioni, sudorazione e tremori
- Tendenza a evitare situazioni che potrebbero provocare disagio e sintomi fisici dell'ansia, limitando così le proprie attività
- Difficoltà di concentrazione
- Disturbi del sonno, come difficoltà ad addormentarsi o risvegli notturni frequenti
- Irritabilità e nervosismo eccessivo che possono influenzare le interazioni sociali e personali

Gli errori più comuni da evitare:

- Ignorare i sintomi anziché affrontarli
- Effettuare solo autodiagnosi e autotrattamenti senza consultare un professionista qualificato
- Cadere nella trappola della dipendenza da sostanze per gestire l'ansia senza il supporto e la consulenza di un medico
- Evitare le situazioni ansiose anziché affrontarle e sviluppare strategie per gestirle in modo efficace
- Evitare l'approccio olistico che includa cambiamenti nello stile di vita, terapie cognitive-comportamentali e, se necessario, l'impiego di farmaci sotto controllo medico.

Test di autovalutazione:

Per ciascuna delle 20 frasi, indica quello che meglio descrive lo stato d'animo nel corso dell'ultima settimana.

Il punteggio totale si ottiene sommando i punteggi delle risposte a ciascuna frase:

- Un punteggio inferiore a 30 è da considerarsi normale
- Un punteggio fra 30 e 60 indica la presenza di un moderato stato ansioso
- Un punteggio fra 60 e 80 è indice della presenza di un grave stato ansioso

La scala non ha un valore diagnostico assoluto tuttavia se il punteggio supera il livello di attenzione si consiglia di rivolgersi ad uno specialista

SCALA DI AUTOVALUTAZIONE DELL'ANSIA di Zung W.W.K.

	Raramente	Qualche volta	Spesso	Quasi sempre
1 - Mi sento più nervoso/a e ansioso/a del solito	1	2	3	4
2 - Ho paura senza motivo	1	2	3	4
3 - Mi agito e sono preso/a dal panico facilmente	1	2	3	4
4 - Mi sento come andare a pezzi, crollare	1	2	3	4
5 - Sento che tutto va bene e che non succederà mai niente	4	3	2	1
6 - Mi tremano le gambe e le braccia	1	2	3	4
7 - Soffro di cefalea e di dolori al collo e alla schiena	1	2	3	4
8 - Mi sento debole e mi stanco facilmente	1	2	3	4
9 - Mi sento calmo/a e posso stare seduto/a tranquillo/a	4	3	2	2
10 - Sento il cuore che mi batte forte	1	2	3	4
11 - Sono tormentato/a da sensazioni di vertigini	1	2	3	4
12 - Mi sembra di stare per svenire	1	2	3	4
13 - Respiro facilmente	4	3	2	1
14 - Avverto formicolii e intorpidimenti alle dita delle mani e dei piedi	1	2	3	4
15 - Soffro di dolori di stomaco e di cattiva digestione	1	2	3	4
16 - Ho bisogno di urinare spesso	1	2	3	4
17 - Le mie mani sono generalmente calde e asciutte	4	3	2	1
18 - La mia faccia diviene facilmente rossa e calda	1	2	3	4
19 - Mi addormento facilmente e mi sveglio riposato/a	4	3	2	1
20 - Ho degli incubi notturni	1	2	3	4