

L'ansia è una complessa combinazione di emozioni negative che includono paura, apprensione e preoccupazione, ed è spesso accompagnata da sensazioni fisiche come palpitazioni, dolori al petto e/o respiro corto, nausea, tremore interno. Può esistere come disturbo cerebrale primario oppure può essere associata ad altri problemi medici, inclusi altri disturbi psichiatrici. Il desiderio di fuggire è fortissimo, come se l'alternativa alla mancata fuga sia affrontare una battaglia pericolosissima.

Si distingue dalla paura vera e propria per il fatto di essere generalizzata, vaga o derivata da un conflitto interiore.

L'ansia si manifesta attraverso componenti di differente natura: *cognitiva, somatica, emotiva, comportamentale* (Seligman, Walker & Rosenhan, 2001).

- La componente cognitiva comporta aspettative di un pericolo diffuso e incerto.
- Dal punto di vista somatico (o fisiologico), il corpo prepara l'organismo ad affrontare la minaccia (una reazione d'emergenza): la pressione del sangue e la frequenza cardiaca aumentano, la sudorazione aumenta, il flusso sanguigno verso i più importanti gruppi muscolari aumenta e le funzioni del sistema immunitario e quello digestivo diminuiscono. Esternamente i segni somatici dell'ansia possono includere pallore della pelle, sudore, tremore e dilatazione pupillare.
- Dal punto di vista emotivo, l'ansia causa un senso di terrore o panico, nausea e brividi.
- Dal punto di vista , comportamentale si possono presentare sia comportamenti volontari che involontari, diretti alla fuga o all'evitamento della/e fonti dell'ansia. Questi comportamenti sono frequenti e spesso non aiutano a risolvere il problema, anzi ne creano altri legati al quotidiano vivere.

In ogni caso l'ansia non sempre è patologica o negativa: è un'emozione comune come la paura, la rabbia, la tristezza e la felicità, ed ha una funzione importante in relazione alla sopravvivenza, allertandoci di fronte ad un pericolo e attivando il nostro

organismo alla ricerca di una soluzione.

Se però l'ansia ricorre cronicamente per un lungo periodo di tempo ed ha un forte impatto sulla vita di una persona, in termini di conseguenze negative, si può allora diagnosticare un disturbo d'ansia. I più comuni sono il disturbo d'ansia generalizzata (DAG), l'attacco di panico (DP), la fobia sociale, le fobie specifiche, il disturbo ossessivo-compulsivo (DOC) e il disturbo post traumatico da stress (DPTS).

La Psicoterapia ad Approccio Breve Strategico è riconosciuta tra le più efficaci per la cura dei disturbi d'ansia (87% dei casi risolti), nel giro di un mese (4 incontri) i sintomi spariscono o diminuiscono sia di frequenza che di intensità (dipende anche dalla disponibilità e dalla collaborazione della persona che si sottopone al trattamento) e nel giro di pochi mesi si acquista una grande capacità di gestire in modo nuovo e positivo le proprie emozioni, le proprie sensazioni corporee e le esperienze di vita alle quali ci si avvicina. Il pensiero cambia, ci si sente più sicuri, più disponibili e più flessibili. Questo genera una maggiore tranquillità e quindi un atteggiamento propositivo verso la vita e le nuove esperienze.

I problemi non svaniscono come per magia, perchè essi fanno parte della vita di tutti noi e di tutti i giorni, che siano essi piccoli o grandi. Ciò che cambia è il punto di vista da cui lo si osserva, la percezione della sua grandezza e delle nostre reali possibilità di affrontarlo, le emozioni che proviamo quando ci pensiamo. Quindi iniziamo a sviluppare buone e diversificate capacità di risoluzione dei problemi (problem solving) e a portare questo nuovo apprendimento sempre con noi, mettendolo in pratica anche in altri ambiti, nel tempo.

*“Il cambiamento è come una pallina di neve su una cima di una montagna man mano che inizia a scendere si ingrandisce fino a diventare valanga e a coinvolgere tutto ciò che trova sul suo cammino, sii come una pallina di neve sulla cima di una montagna”.* Milton Erickson