

## **L'eccessiva ansia e i problemi che ne derivano**

Nonostante, in genere, ci si riferisca all'ansia come ad uno stato psicologico indesiderabile e sgradevole, in realtà essa è un insieme di reazioni psico-fisiche evolute per rendere migliore il nostro adattamento e la nostra sopravvivenza: in altre parole, entro certi limiti l'ansia aiuta a vivere meglio e in modo più produttivo.

Per capire meglio questo concetto è utile citare il contributo di due autori, Yerkes e Dodson, che già all'inizio del Novecento provarono a livello sperimentale l'utilità di livelli contenuti d'ansia e la nocività di un suo eccesso. Questi due autori misero delle persone davanti ad un compito che richiedeva abilità e osservarono che il rendimento migliorava (cioè era positivamente correlato) in proporzione alla vigilanza e al livello di attivazione fisiologica. In tal senso, si può dire che livelli contenuti di ansia sono "facilitanti". Una volta superato il livello ottimale d'ansia, tuttavia, essa può produrre effetti debilitanti e incidere sulla prestazione, in particolar modo perchè rende più difficile l'acquisizione di nuove informazioni (tende a farci distrarre, a far scivolare via le nozioni apprese, ecc...). Questo fenomeno, oggi molto ben conosciuto in psicologia clinica e sperimentale, è definito "Curva di Yerkes-Dodson".

L'ansia viene percepita sia in modo fisico, sia psicologico: l'insieme di tali sensazioni, quando presenti, servono a segnalarci un possibile pericolo. Per questo motivo, quando dobbiamo affrontare un nuovo lavoro oppure quando intraprendiamo un nuovo percorso scolastico è normale provare un po' d'ansia, che in questo caso è una sensazione che ci serve, perché ci rende più pronti, reattivi e in grado di rispondere più efficacemente ai nuovi compiti e al nuovo ambiente che dobbiamo ancora imparare a conoscere e padroneggiare.

L'ansia diventa un problema, a volte un serio problema, quando non risponde più a queste logiche, cioè quando è presente in modo persistente e con un'intensità eccessiva, senza alcun motivo facilmente individuabile. Le situazioni e le attività che creano ansia, in seguito, diventano solo parte del problema: in realtà la persona diventa sempre più sensibile e vulnerabile ai sintomi stessi dell'ansia. Sono quindi i sintomi e la paura di essi a costituire, alla lunga, l'elemento principale delle difficoltà della persona ansiosa. Questo è probabilmente il motivo per cui i farmaci ansiolitici, quali ad esempio le benzodiazepine, non riescono a curare completamente un problema d'ansia: sono molto efficaci nell'abbassare gli stati ansiosi e quindi a far percepire la persona come maggiormente in grado di affrontare le proprie paure, ma non arrivano a ridurre le paure stesse, che sono diverse da persona a persona e in relazione al problema. Inoltre non hanno alcun effetto sui fattori di vulnerabilità generale che ciascuno di noi ha e che, se sono rilevanti, ci predispongono allo sviluppo di un disturbo d'ansia.

Chi soffre di un problema d'ansia risente enormemente degli effetti spossanti dell'ansia stessa, poichè ha imparato, con l'esperienza, che essa è un ostacolo in tutti o quasi gli ambiti della vita: quello professionale (o scolastico nel caso dei ragazzi), quello sociale, quello relazionale. Una delle conseguenze più probabili è perciò l'inizio di un certo numero di evitamenti: la persona ansiosa è portata ad evitare le situazioni che maggiormente la preoccupano, precludendosi in questo modo occasioni, riconoscimenti, gratificazioni o semplice svago. E' possibile che si instauri un circolo vizioso per cui le situazioni temute vengono evitate e, appunto perchè non sono affrontate, fanno sempre più paura e sembrano sempre più insuperabili.

Come potrete vedere nelle sezioni specifiche dei vari problemi collegati all'ansia, essa può esprimersi in svariati modi. Ciò significa che moltissime situazioni per cui le persone chiedono aiuto qualificato, hanno alla base un problema d'ansia. Chi soffre di attacchi di panico, ad esempio,

teme di sentirsi male in particolari situazioni o circostanze. Le persone che hanno delle fobie temono determinati oggetti, animali, situazioni; chi ha una fobia sociale, in particolare, teme il giudizio negativo degli altri. Chi soffre di ansia generalizzata è costantemente preoccupato che possa accadere qualcosa di brutto a sé o ai propri cari. Nel disturbo da stress post-traumatico il timore è rivolto al ricordo intrusivo e persistente del trauma subito. Nel disturbo ossessivo-compulsivo, infine, c'è il timore che le proprie ossessioni si realizzino. Tali ossessioni possono riguardare pensieri aggressivi nei confronti di sé stessi o di altri, ma anche previsioni catastrofiche su eventi futuri negativi.

Quelli appena elencati sono solo alcuni fra i problemi derivati da stati ansiosi eccessivi o protratti nel tempo (cronici). In effetti, ciascuno di noi ha una propria specificità nel tollerare e nel produrre sintomi a partire da una comune base ansiosa. Ad esempio tutti noi, per un periodo più o meno breve della nostra vita, probabilmente abbiamo sofferto di problemi di sonno. Nella maggior parte dei casi tali problemi svaniscono naturalmente, una volta che abbiamo risolto le situazioni o i problemi che contribuivano a tenerci svegli. In un certo numero di casi, tuttavia, l'ansia prodotta da circostanze di vita sfavorevoli può produrre veri e propri disturbi del sonno che, se perdurano nel tempo, possono abbassare significativamente la nostra qualità della vita.