

## L'ansia generalizzata: che cosa è?

Chi soffre di ansia generalizzata riferisce di provare un continuo stato di eccessiva preoccupazione. Questa preoccupazione non è confinata ad un numero limitato di circostanze o situazioni ma si esprime, al contrario, in quasi tutti i momenti del giorno e nella maggior parte delle circostanze.

L'ansia in condizioni normali è una reazione utile, addirittura di fondamentale importanza: ad esempio, quando siamo in prossimità di un pericolo concreto, l'ansia rappresenta da un lato un sistema di segnalazione di quel pericolo, che ci rende in grado di prevederlo, dall'altro contribuisce ad attivare, in senso psico-fisico, quelle risorse indispensabili per poterlo affrontare.

L'ansia, nel suo normale manifestarsi, segue un ciclo che ha un inizio, una fase di picco e una fine. Tale ciclo, però, a volte si perpetua. Nei casi in cui la persona non riesca ad interrompere il naturale ciclo dell'ansia essa può, nel tempo, cronicizzarsi, perdendo quel valore di utilità a cui abbiamo accennato.

Un eccessivo livello d'ansia mantenuto oltre il normale provoca, a lungo termine, sintomi come irrequietezza, tensione, affaticabilità. Ed è proprio quello che accade nell'ansia generalizzata.

In presenza di questo genere di problema i livelli d'ansia e d'allarme si stabilizzano entro valori eccessivi, per molte ore al giorno praticamente tutti i giorni. Tale stato viene mantenuto da un gran numero di **preoccupazioni che hanno, tipicamente, queste caratteristiche:**

- **Riguardano non solo una situazione o un evento temuto, ma un gran numero di essi.** Alcuni esempi sono: problemi, disgrazie o conseguenze negative relative all'ambito familiare, lavorativo, scolastico, economico. Altre preoccupazioni tipiche sono quelle relative alla propria salute o a quella dei propri cari.
- **Sono come anelli di una catena: si susseguono nella mente della persona** uno dietro l'altro e, addirittura, nei momenti di massima ansia tendono a sovrapporsi.
- **Fanno perdere la capacità di pensare chiaramente**, e quindi la capacità di ridimensionare la grandezza delle preoccupazioni stesse. In questo modo, esse si auto-alimentano e vivono di vita propria.
- **Sono invasive:** tolgono spazio a tutti gli altri pensieri e diventano quindi difficilmente controllabili.

## Come riconoscere l'ansia generalizzata

Vediamo, schematicamente, come si può riconoscere la presenza di un eventuale problema d'ansia generalizzata. La persona con ansia generalizzata, tipicamente si riconosce nella maggior parte di questi sintomi, anche se non necessariamente in tutti:

- Prova ansia e preoccupazioni riguardo a una **varietà di eventi o circostanze** (ad esempio: situazioni di lavoro, prestazioni di tipo scolastico o relazionali);
- Ha **difficoltà a controllare l'ansia e i pensieri relativi**, nonostante le preoccupazioni vengano riconosciute come eccessive;
- **Si stanca facilmente;**

- **Prova tensione, diverse ore al giorno** quasi tutti i giorni;
- **Trova difficoltà a concentrarsi** nelle cose che fa o nelle attività in genere;
- **Ha dei vuoti di memoria**, difficoltà a ricordare o a memorizzare informazioni nuove;
- E' **facilmente irritabile** o più irritabile del solito;
- **Fatica ad addormentarsi**, ha un sonno non riposante oppure interrotto frequentemente da risvegli spontanei.