

Tensione, tachicardia, agitazione: i più comuni sintomi dell'ansia

L'ansia, essendo un'esperienza soggettiva, viene percepita in modo abbastanza differente da persona a persona. Esistono però dei sintomi e delle sensazioni che si ritrovano in modo piuttosto costante, e che quindi in generale possono, se presenti, fornirci indizi sul fatto che una persona sia in uno stato d'ansia, e in che misura.

L'ansia è una sensazione che si è evoluta per favorire la nostra sopravvivenza. Di fronte ad una possibile minaccia, siamo come "programmati" a produrre particolari reazioni psico-fisiologiche che ci consentono di rispondere in modo efficace alla minaccia stessa. Per questo motivo, in genere gli stati ansiosi sono di breve durata e limitati nel tempo: insorgono e si dissolvono entro il breve arco di tempo in cui ci troviamo a dover fronteggiare una situazione da noi percepita come potenzialmente minacciosa. Negli stati d'ansia protratta, tuttavia, tale caratteristica di temporaneità viene meno, ed è questo uno dei principali problemi con cui le persone ansiose si trovano a convivere. Vediamo in riassunto quali sono i sintomi più importanti dell'ansia:

· **Aumento della circolazione sanguigna**, il cui sintomo da noi percepito è la tachicardia, cioè l'innalzamento della frequenza del battito cardiaco. Il battito cardiaco, in uno stato d'ansia, diviene più udibile e fa sì che la nostra attenzione sia maggiormente concentrata sulle sue irregolarità. Le palpitazioni, le improvvise accelerazioni e decelerazioni della frequenza cardiaca possono essere interpretate come sintomi di uno svenimento, di un collasso o addirittura di un infarto, contribuendo a preoccuparci ulteriormente.

· **Spostamento del sangue da alcuni degli organi interni (visceri) verso i muscoli**. Il motivo per cui, quando siamo in ansia, il sangue defluisce dagli organi interni verso i muscoli è che l'ansia ha lo scopo di prepararci a fronteggiare le situazioni. Il sistema psicofisiologico responsabile di ciò è molto antico e si è evoluto per darci la possibilità di risolvere la situazione scegliendo fra l'attacco e la fuga. A livello somatico, il deflusso di sangue dagli organi può provocare nausea e fastidi all'addome. Come nel caso precedente, anche questi sintomi possono essere da noi malinterpretati e visti come segnali di un importante problema di salute.

· **Alterazione del ritmo respiratorio**. Questa reazione viene percepita sotto forma di difficoltà di respirazione o nei casi estremi come un senso di asfissia con conseguenti vertigini e sensazioni di irrealtà. L'alterazione del ritmo respiratorio porta in molti casi al fenomeno dell'iperventilazione, che comporta uno sbilanciamento del rapporto fra ossigeno e anidride carbonica e quindi all'ipossigenazione di alcune aree del cervello. L'alterazione del ritmo respiratorio è una delle cause dell'instaurarsi dell'attacco di panico.

· **Aumento della tensione muscolare**. Ciò può provocare tremiti di minore o maggiore intensità fino ad arrivare a dolori muscolari. Questa è una delle ragioni principali per cui le persone ansiose, così di frequente, riferiscono di essere sempre molto stanche e di arrivare a sera con "le gambe a pezzi". Lo stato costante di tensione, infatti, fa sì che alcuni distretti muscolari (in particolare quelli della regione cervicale, della fronte e delle gambe) non possano veramente mai riposarsi: ciò contribuisce al generale senso di affaticamento.

· **Riduzione delle capacità di attenzione**, che si esprime in una ridotta capacità di concentrazione e ragionamento. Questo stato, se portato all'estremo, può generare sensazione di derealizzazione e depersonalizzazione. La derealizzazione consiste nella sensazione che l'ambiente circostante non sia reale; la depersonalizzazione è la percezione di incongruenza con sé stessi (sensazione di

diffusione del senso di identità). Inoltre, il problema nel mantenere la concentrazione ha un effetto secondario ma non meno grave: risulta molto più difficile imparare cose nuove, trattenere in memoria nuove informazioni. Questo "effetto collaterale" può ridurre la propria percezione di auto-efficacia.

Come già detto, e come sarà facile intuire dal precedente elenco, tutte le reazioni messe in atto dal nostro corpo sono funzionali ai due più tipici comportamenti in presenza di una possibile minaccia: fronteggiamento oppure fuga.

Ciò che avviene in presenza di problemi d'ansia è che tali reazioni perdurano nel tempo, sono di intensità eccessiva e soprattutto sono attive anche in assenza di una minaccia oggettiva. Potremmo dire, perciò, che nei problemi d'ansia queste sensazioni, normalmente utili e funzionali, si presentano in modo disfunzionale.

E' molto importante allenarsi ad individuare le reazioni fisiologiche d'ansia e ad associarle alla situazione che stiamo affrontando o al pensiero che stiamo avendo. L'ansia, infatti, è provocata dal significato che noi attribuiamo ad eventi e pensieri. Nella gran parte dei casi, in particolare, l'ansia deriva dalla percezione della possibilità di subire una qualche perdita: può essere la perdita di un affetto, di una relazione, della propria sicurezza, ma anche di cose più tangibili quali il lavoro o il benessere economico. In ogni situazione che prevede la possibilità di subire un danno o una perdita, il nostro sistema psico-fisiologico si attiva per motivarci all'azione.

Molte persone ansiose, tuttavia, non collegano il proprio stato fisiologico con queste situazioni, ma considerano i sintomi dell'ansia come segnali chiari di una catastrofe personale. I sintomi percepiti, quindi, diventano un problema aggiuntivo, sia per la loro invasività e fastidiosità, sia perchè portano la persona a concentrarvisi, impedendo di fronteggiare la situazione ansiogena in modo efficace e risolutivo.