



Alcuni studiosi di psicologia detti Cognitivisti ritengono che la Paura e l'Ansia siano due emozioni leggermente diverse e distinguibili in base al tipo di timore percepito dalla persona. Pare che la Paura sia caratterizzata da reazioni più intense ed episodiche come quando di punto in bianco ci spaventiamo per un rumore.

Mentre per

l'Ansia non è sempre facile determinare quando inizia o finisce se la intendiamo come lo stato d'incertezza e tensione tipico di un'attesa o di una previsione negativa, ad esempio quando attendiamo la risposta di un esame medico o ci prepariamo a sostenere una prova importante. Chi soffre di un problema di Ansia non è detto che nella vita si trovi a sperimentare il "vero Panico". In ogni modo, non ci sono dubbi sulla difficoltà che chiunque può provare sulla propria pelle, nel tentativo di tollerare una condizione di

ANSIA ... PAURA ... PANICO

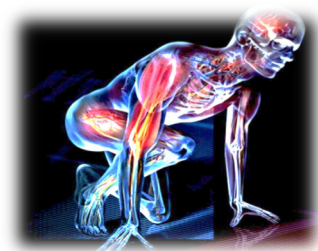
La Paura ha un ruolo evolutivo molto importante sia per la specie umana sia per quella animale: se non fosse per la paura il nostro organismo non potrebbe attivarsi abbastanza in fretta da predisporre un'adeguata risposta di attacco o di fuga rispetto a quei campanelli d'allarme che ci dicono: attenzione sei in pericolo! Se lo scalatore in cima alla montagna non provasse nemmeno un filo di paura, sicuramente non riuscirebbe a raggiungere la vetta sano e salvo! L'aspetto evolutivo ci permette anche di comprendere il ruolo dell'ADRENALINA nell'attivazione fisiologica che accompagna questo tipo di emozione:

TACHICARDIA

ESALTAZIONE DEL RESPIRO (dolore al petto, senso di soffocamento)

ESALTAZIONE DEL METABOLISMO (nausea, diarrea ...)

SUDORE FREDDO ecc.



PROVIAMO A SFATARE ALCUNI MITI SULL'ANSIA:

- **IL PANICO IN Sé NON CAUSA ATTACCHI DI CUORE !**

Pensiamo cosa succede alle persone cardiopatiche che giungono in pronto soccorso per un attacco di cuore: addirittura, spesso viene loro iniettata dell'adrenalina direttamente nel cuore per riattivarlo (Mc Graw-Hill, 1999).

- **PER AFFRONTARE IL DISTURBO DI PANICO NON E' SUFFICIENTE O SEMPRE FONDAMENTALE L'UTILIZZO DEI FARMACI !**

Rimangono validi gli studi di efficacia (Roth e Fonagy, 1996):

*la combinazione di **TECNICHE PSICOLOGICHE COGNITIVE E COMPORTAMENTALI** sembra il trattamento principale; trattamenti farmacologici come Ansiolitici e Antidepressivi possono essere d'aiuto ma pare che non dovrebbero essere considerati come un'alternativa alla terapia psicologica per l'ansia anzi essi non risultano nella maggior parte dei casi i più efficaci, anche nelle condizioni croniche e gravi (sembrano più correlabili alle ricadute nel lungo termine).*

INFORMAZIONI UTILI PER VALUTARE IL BISOGNO DI AIUTO:

- Non sempre si è consapevoli di tali emozioni e spesso sono temute come prova di debolezza o pazzia (aggravante).
- Se l'intensità e le reazioni comportamentali dell'ansia diventano disadattive: il percorso psicologico individualizzato rintraccia gli scopi, i circoli viziosi e li inserisce all'interno della personalità e della storia di vita.
- I primi attacchi di panico possono manifestarsi in relazione a fattori stressanti, psicologici (es. lutti, conflitti relazionali, problemi economici) o fisici (es. uso di alcolici o droghe, privazione di sonno o ipoglicemia) per poi divenire parte di un problema più complesso.

Dott.ssa Emily Morini - Psicologa