COME STAI
Mensile
GIUNTI EDITORE
Data 10-2011
Pagina 48/54
Foglio 6 / 7

www.ecostampa.it

NON È SOLTANTO UN PROBLEMA PSICOLOGICO

Oggi è certo che la depressione è legata ad alcuni cambiamenti neurobiologici, in particolare a un'alterazione del funzionamento di alcuni neurotrasmettitori, sostanze chimiche che permettono la trasmissione degli impulsi nervosi. Lo stesso vale anche per il disturbo da ansia generalizzato? «Se per la depressione abbiamo numerose prove, per l'ansia ne abbiamo un po' meno» spiega la psichiatra Laura Bellodi. «Tuttavia, è molto probabile che anche in questo caso si verifichino delle modificazioni a livello psico-neurobiologico. Non lo dicono solo alcuni studi scientifici, ma anche la realtà dei fatti: se l'utilizzo dei farmaci che agiscono sui sistemi di neurotrasmissione procura effetti benefici e tangibili nelle persone che soffrono di ansia, allora dobbiamo per forza di cose ipotizzare che fra questo problema e questi sistemi ci sia una connessione».

in equilibrio è facilmente gestibile o al limite causa di piccoli problemi comunque risolvibili, per una persona ansiosa diventa un **ostacolo quasi insormontabile**» sintetizza la psichiatra.

NULLA DEVE CAMBIARE MAI

Questo atteggiamento non ha conseguenze solo nell'immediato, causando manifestazioni fisiche e cognitive ben precise. Agisce anche a un livello più profondo, modificando completamente l'atteggiamento nei confronti della vita. «Chi soffre di disturbo da ansia generalizzato non riesce a condurre un'esistenza normale e libera: arriva a scegliere, spesso inconsciamente, senza nemmeno rendersene conto, uno **stile di vita routinario**, con abitudini ben codificate e che si ripetono uguali nel tempo. Si tratta di una **sorta di meccanismo di difesa ai propri timori**: escludendo la diversità, la novità, l'imprevisto, l'insolito a favore del conosciuto e del famigliare, infatti, **si cerca di tenere a bada gli eventi**, diminuendo il senso di minaccia» spiega la professoressa Bellodi. In realtà, si tratta solo di una calma apparente: molti episodi sono imprevedibili e fuori dal controllo diretto delle persone. Non ammettere e accettare questa inevitabilità delle cose rende tutto più difficile: quando si verifica, il senso di disorientamento e di agitazione sono maggiori.

SI RISCHIA DI VIVERE A METÀ

Non solo. Scegliere di condurre una vita di abitudini forse mette al riparo da qualche dolore, ma sicuramente **impedisce di assaporare fino in fondo anche le emozioni positive**, come la gioia e la felicità. È come se la persona si accontentasse di vivere a metà, in uno stato di calma apparente. «Questo atteggiamento complica anche le relazioni sociali: chi conduce un'esistenza normale, con i suoi inevitabili alti e bassi, può avere difficoltà a relazionarsi con un individuo che teme tutto e non vuole correre alcun rischio. Il risultato è che gli ansiosi, spesso, finiscono con sperimentare un **senso di solitudine che acuisce la loro frustrazione**» specifica l'esperta.

MOLTI FANNO FINTA DI NIENTE

Evitare di arrivare a questi estremi è possibile. L'ansia, infatti, può essere tenuta sotto controllo. «Il problema è che la maggior parte degli ansiosi sceglie la via dell'automedicazione o arriva dal medico solo per le conseguenze del suo problema, come i dolori muscolari o, peggio, la depressione» dice la professoressa Bellodi. **Molti si rifugiano nell'alcol o nei tranquillanti da banco**: si rendono conto, infatti, che spesso basta bere un bicchie-

IN LIBRERIA

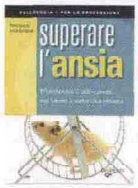
ANSIA
GIAMPAOLO PERNA, PIEMME

Partendo dai casi reali l'autore ci conduce lungo un percorso di conoscenza e riabilitazione per comprendere come l'ansia non sia soltanto un disturbo, ma spesso si trasformi in un vero e proprio ostacolo alla nostra felicità.

PRIMI PASSI FUORI DA... L'ANSIA
K. MIDDLETON, SAN PAOLO

Un volume pratico con esercizi, riflessioni, suggerimenti e storie vere per cercare di risolvere un disturbo sempre più frequente. In appendice poi ci sono numeri amici e siti Internet di associazioni in grado di fornire un supporto concreto.

SUPERARE L'ANSIA
P. BOSCHI - L. SPRUGNOLI, DE VECCHI



In questo volume spunti e suggerimenti per affrontare le situazioni con chiarezza e sistematicità e uscire dal circolo vizioso in cui ripetiamo sempre gli stessi gesti, in modo da recuperare energie e smettere di soffrire.

034717
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
De Vecchi