

“

Sono sempre stata un po' ansiosa.

Spesso mi sentivo tesa, incapace di rilassarmi. Ogni tanto andava meglio, ogni tanto peggio. Ma adesso non va davvero più. Mi preoccupo per un nonnulla.

Se sento la sirena di un'ambulanza, mi viene in mente che potrebbe essere successo un incidente a uno dei miei figli.

Allora li devo chiamare, per potermi calmare.

Se non li trovo, mi sento così agitata da telefonare, a volte, alla polizia, per sapere se c'è stato un incidente. O telefono addirittura all'ospedale.

Se ritardano anche solo qualche minuto a tornare a casa, mi allarmo, e se decidono di partecipare ad una festa, non riesco ad addormentarmi fino a che non sono di nuovo a casa. Mi è difficile non raggiungerli sul cellulare, ma non me lo posso permettere, perché sono grandi, e se la prenderebbero.

Se ho un piccolo male, me ne preoccupo fuori misura. Allora cerco i sintomi in internet, e scopro innumerevoli malattie che potrebbero minacciarmi, anzi, che già ci sono. Lo stesso mi capita che i miei figli accusano un po' di stanchezza, o un mal di testa.

In fondo, tutto mi allarma.

Cerco di prevenire le situazioni che potrebbero essere rischiose, ma se ci penso mi paralizzato in riflessioni lunghissime e ripetitive, che alla fine non fanno che aumentare la mia preoccupazione, e che terminano solo quando sono esaurita dalla stanchezza. Tutto diventa un problema, che non saprò risolvere, e che quindi andrà male.

Anche le notizie dei giornali e della televisione mi mettono sottosopra, come se fossero incumbenti, come se riguardassero anche me, direttamente.

Non sopporto più notizie o informazioni su malattie, su disastri, su sventure, su guerre: ma poi non faccio che pensarci.

Anche il sonno è disturbato.

Non riesco a prendere sonno. Ogni volta che cerco di rilassarmi, è come se aprissi la porta a questi pensieri angosciosi.

”

DISTURBO DA ANSIA GENERALIZZATA

Che cosa è

Il disturbo da ansia generalizzata è caratterizzato da un'ansia continua, presente in tutto l'arco della giornata, spesso "libera", ossia senza un vero oggetto cui si riferisce.

Durante l'intera giornata, il soggetto ha una sequela di preoccupazioni esagerate, sulla sua salute, su quella dei suoi cari, su situazioni negative circa il lavoro, circa le amicizie, circa il futuro personale e finanziario, senza che ci siano ragioni sufficientemente forti che le renda verosimili. Sono eventi che potrebbero succedere, ma che sono rari, o comunque non probabili, e comunque non è con l'ansia che li si previene. Ne derivano comportamenti di controllo e di prevenzione esagerati, come telefonare senza ragione alcuna ad un ospedale, alla polizia, o ai figli, in orari o in situazioni in cui non è il caso. Spesso, il soggetto se ne rende conto molto bene, e cerca di nascondere il comportamento, camuffando la vera ragione che lo guida. Alla fine, cercherà di evitare le cause delle sue ansie (i rumori, le notizie, i temi preoccupanti), ma non è sempre possibile.

I segni

Notiamo una grande ansia, continua, quotidiana, accompagnata da tensione anche muscolare, che si esprime anche in frequenti segni corporei collegati con l'ansia, come tremori interni, dolori ai muscoli del torace, sensazioni cardiache, e di soffocamento, sensazioni sgradevoli alle braccia ed alle gambe, sudorazione. Molti si lamentano di difficoltà di vista e di udito, di grande stanchezza, di mancanza di stimoli e di interessi, di difficoltà di concentrazione, e di attenzione. Spesso anche il sonno è disturbato. Nota è anche la necessità di urinare, che aumenta con la tensione.

Le cause

Il disturbo da ansia generalizzata ha probabilmente un fondamento ereditario ed organico. Ci sono, dunque, persone con una tendenza maggiore o minore a svilupparlo. Ma è anche probabile che ci siano cause legate a esperienze ripetute fatte durante l'infanzia. Sarebbe dunque in parte un disturbo appreso nei primi anni di vita.

Come inizia, si amplia e si rafforza

Il disturbo da ansia generalizzata comincia piano piano, in età giovanile. I soggetti non si rendono conto subito che si tratta di un disturbo, ed anche chi vive con loro lo confonde con un'abitudine, o un modo di essere. Sembra avere una sua evoluzione: ogni tanto si presenta in forma marcata, ogni tanto sembra assumere una forza distruttiva, a seguito di una situazione di stress, o a una perdita emotivamente importante. Ma, nella misura in cui mette in atto la sua attenzione in modo sempre più avvertita, per evitare situazioni creatrici di ansia, gli stati d'ansia diventano più frequenti e più intensi.

Le conseguenze

Chi soffre di disturbo da ansia generalizzata si trova in un qualche misura privo di una efficace possibilità di proteggersi, perché l'ansia è sempre presente.

Come se risuonasse sempre un allarme, anche a vuoto. Non sa più affrontare le notizie, le idee, i rumori, le immagini che fanno parte della nostra vita quotidiana, e che per lui o lei sono diventate causa scatenante di pensieri angoscianti, di sensazioni e di sentimenti di paura, e poi di comportamenti che mirano a recuperare la calma, ma che non fanno che coinvolgerlo in situazioni che ne accrescono l'ansia.

DISTURBO DA ANSIA GENERALIZZATA

Questo coinvolgimento riguarda anche i familiari, che eseguono certi compiti di controllo o di verifica al posto del soggetto, troppo agitato per farlo lui.

Deve dunque isolarsi anche socialmente, e rinunciare a possibilità di carriera, o ad amicizie anche significative. Spesso questo disturbo incide negativamente anche sulle prestazioni lavorative del singolo.

L'alcol può rappresentare un problema, nel senso che chi soffre d'ansia si rende a volte conto che, se beve alcol prima della situazione che paventa, si sente più calmo.

Ma molti soggetti prendono anche altri tipi di farmaci attivi sulla psiche, che, in casi relativamente rari ma presenti, possono provocare delle vere e proprie dipendenze.

La frequenza

Si calcola che, nel corso della sua vita, circa il 5% della popolazione ne soffrirà. Durante un anno, in una determinata popolazione, si trova l'uno per cento che ne soffre. È la forma più frequente di disturbo d'ansia: il 12% delle persone che soffrono d'ansia, soffrono appunto di disturbo d'ansia generalizzata. Di converso, l'80% delle persone che soffrono di disturbo d'ansia generalizzato soffre anche di altre forme ansiose.

Raramente questo disturbo si presenta da solo. Lo troviamo accompagnato da depressione, e da dipendenze da sostanze.

La cura

In primo luogo, è utile parlarne con il proprio medico. Questi può allora fare eseguire degli esami per escludere la presenza di una malattia fisica che abbia sintomi simili a quelli del disturbo da ansia generalizzata, almeno sul piano psico-fisico. Poi, il medico può discutere con la persona la segnalazione ad uno specialista di salute mentale, esperto di stati d'ansia.

Questo disturbo è generalmente affrontato con psicoterapia, con farmaci, o con ambedue. Alcuni migliorano con la psicoterapia, mentre altre vanno meglio con i farmaci. Altri, invece, vanno meglio con una combinazione dei due.

La scelta adeguata può essere fatta parlandone con il proprio medico.

La psicoterapia

Chi soffre di disturbo d'ansia generalizzata spesso non pensa alla psicoterapia. Si orienta verso i farmaci, ma non sa che ci sono anche altri mezzi per affrontare questo disturbo. Spesso non ci pensa, perché ritiene che la via più efficace per star meglio sia "non pensarci". È un'illusione credere che si possa "non pensare": più realistico sarebbe mirare a poter pensare senza spaventarsi di fronte ai propri pensieri. Si può fare, a condizione di affrontare le situazioni, i pensieri, le circostanze che possono scatenare le paure del disturbo. La psico-terapia consiste appunto nell'affrontare i pensieri angoscianti, sia per capirne il funzionamento automatico, sia per permettere al singolo di abituarsi alla loro presenza, senza spaventarsi, sviluppando dei meccanismi efficaci di contenimento dell'emozione negativa. La terapia, spesso, è preceduta da esami medici approfonditi, che escludono qualunque disturbo somatico. Spesso sono persone che non ne possono più,

DISTURBO DA ANSIA GENERALIZZATA

spinte da una famiglia a volte disperata, a volte disillusa dagli scarsi risultati fino ad allora ottenuti, anche dalla farmacoterapia. La famiglia e il paziente devono averne abbastanza di una situazione di vita che, se non viene interrotta, diventa sempre più intrusiva e invalidante.

È utile che anzitutto paziente e terapeuta si mettano d'accordo sulla natura del disturbo. Si tratta di capire come questo nasca e si rafforzi. Questo procedimento si chiama "psicoeducazione". Spesso anche i familiari ne traggono un grande vantaggio: imparano come intervenire in modo efficace, evitando quel tipo di aiuto al loro familiare, che poi provoca dei peggioramenti sul lungo periodo.

Nel frattempo, si stabilisce un legame di fiducia con il terapeuta. Spesso le persone che soffrono di disturbi d'ansia si rendono rapidamente conto se il terapeuta è davvero un specialista di problemi d'ansia, oppure ha poca esperienza. Ma la terapia richiede un impegno importante. Quindi, una persona deve essere ben motivata a intraprenderla, altrimenti non ci mette del suo, e poi si convincerà, a torto, che è inefficace.

Un tipo di psicoterapia chiamata terapia comportamentale cognitiva è particolarmente utile nella cura del disturbo da ansia generalizzata. È utile imparare una tecnica di rilassamento, che tenga conto di una metodica che faciliti percezione dei movimenti e delle sensazioni che provengono dal corpo. La psicoterapia serve anche ad insegnare ad una persona modi diversi di valutare quanto percepisce e quanto pensa, di comportarsi, e di reagire alle situazioni che si incontrano, così che possa sentirsi meno ansiosa e spaventata. Può anche facilitare l'apprendimento di abitudini comportamentali sociali più adeguate. In fondo,

L'ansia assomiglia ad un'abitudine: come si sono imparate queste, è anche possibile impararne di nuove, più efficaci.

I gruppi di auto-mutuo aiuto

I gruppi di persone che soffrono di ansia generalizzata sono molto utili: accelerano il lavoro terapeutico, creano legami tra persone che hanno problemi in comune, e chi va avanti verso la guarigione diventa uno stimolo per chi lo segue su questa strada. Rafforzano la motivazione di chi soffre di disturbi d'ansia, ma anche dei loro familiari, che si possono scambiare esperienze vissute da altri.

I farmaci

Nel caso del disturbo da ansia generalizzata si utilizzano parecchi tipi di farmaci, non sempre in modo ottimale. La decisione se utilizzare farmaci o no, e, caso mai, quali, va presa con il terapeuta.

Molte persone "sono contrarie" in linea di principio. In realtà, vanno calcolati non solo gli inconvenienti della prescrizione dei farmaci, ma anche i vantaggi che possono portare. Perché precludersi possibilità. La cosa strana è che molte persone, per "farsi forza" e per superare l'ansia, "si curano" con sostanze ben più pericolose, come l'alcol, gli antidolorifici, o magari la canapa.

Nel caso di chi soffre di questo tipo di disturbo, non è raro il ricorso a sostanze o farmaci non adeguati, che però portano ad un miglioramento momentaneo (alcol, antidolorifici).

I farmaci più comunemente prescritti sono i farmaci ansiolitici e i farmaci antidepressivi. I farmaci ansiolitici sono assai potenti, e appartengono a parecchie famiglie.

DISTURBO DA ANSIA GENERALIZZATA

Alcuni di questi agiscono subito, ma non dovrebbero essere presi a lungo, perché poi tendono a perdere di efficacia. Gli antidepressivi sono usati per curare le depressioni, ma si sono rivelati utili anche negli stati d'angoscia. Nel caso dei disturbi d'ansia generalizzata i farmaci maggiormente prescritti sono probabilmente gli ansiolitici.

Gli antidepressivi cominciano a mostrare risultati solo dopo alcune settimane, non subito. A volte provocano effetti collaterali, come mal di testa, nausea, o difficoltà di sonno.

Perlopiù questi effetti collaterali sono facilmente tollerati, perché diminuiscono con il tempo, e possono essere ridotti se si comincia con dosi ridotte, da aumentare lentamente. Se si notano effetti collaterali, è necessario parlarne subito con il proprio medico.

È importante sapere che, per quanto gli antidepressivi siano sicuri, in determinati casi, richiedono attenzione se usati per bambini, adolescenti e giovani adulti. In particolare, siccome fanno aumentare l'attivazione, possono stimolare idee suicidali, nelle persone che le covano.

Chi prende antidepressivi dev'essere monitorato da vicino, specialmente all'inizio della cura. Un altro tipo di farmaci, chiamato beta-inibitori, può contribuire a diminuire l'intensità dei sintomi fisici dell'ansia, come la sudorazione eccessiva, il tremore e l'accelerazione del battito cardiaco. Infine, quando la sintomatologia psicofisica è massiccia, si sono sperimentati con successo alcuni tipi di farmaci anti-convulsivi (anti-epilettici) moderni.