

Ansia

Cos'è l'ansia?

L'ansia è come una 'preoccupazione'. È un'emozione spiacevole che la maggior parte delle persone sente quando qualcosa potrebbe essere rischiosa, paurosa o preoccupante. Tutti provano una certa ansia davanti a situazioni stressanti, ad esempio prima di un incontro sportivo o di un esame. Questo tipo di ansia è normale ed è il modo con cui il corpo si prepara a operare in situazioni difficili. L'ansia, in effetti, può aiutare a funzionare meglio stimolando la persona e aiutandola a stare all'erta.



L'ansia può diventare un problema quando è molto intensa, è frequente, può dominare o comunque interferire con la vita di tutti i giorni.

Quali sono i sintomi dell'ansia?

Le sensazioni fisiche di ansia comprendono un battito cardiaco accentuato, respirazione più rapida, tensione muscolare, sudorazione, tremore e 'farfalle nello stomaco'. Chi soffre di disturbi di ansia accusa questi sintomi fisici molto più spesso. Altri sintomi sono:



- Preoccupazione costante e paure eccessive
- Incapacità a rilassarsi
- Evitare situazioni difficili
- Isolamento sociale o introversione
- Difficoltà a concentrarsi e a mantenere l'attenzione
- Dormire male
- Problemi con il lavoro, con la vita sociale o familiare.

Cosa sono gli attacchi di panico?

Gli attacchi di panico possono essere parte di un disturbo di ansia, ma non colpiscono tutti quelli che soffrono di ansia.

Gli attacchi di panico vengono quando la persona è improvvisamente presa da una forte paura e da segni fisici di ansia, come forte batticuore, difficoltà a respirare, tremore, vertigini o nausea. Gli attacchi di panico sono brevi (circa 10 minuti) e in genere intensi, e danno un senso di paura. Un episodio di panico può dare la sensazione di avere un attacco di cuore o di asma, o di perdere il controllo.



Ansia



Tipi di disturbo di ansia

I problemi di ansia comprendono diversi tipi, detti disturbi di ansia. Alcuni dei disturbi di ansia più comuni sono:

- **Disturbo di ansia generalizzato:** la persona trascorre la maggior parte del tempo a preoccuparsi per cose di tutti i giorni, che di solito non preoccuperebbero altre persone. Le preoccupazioni sembrano fuori controllo e la persona si sente tesa e nervosa per la maggior parte del tempo.
- **Disturbo di ansia sociale:** la persona prova una forte ansia in situazioni sociali perché ha il terrore di sembrare ridicola o di essere giudicata. Questo porta spesso a evitare situazioni sociali, come parlare in classe, andare alle feste, essere in vista o conoscere persone nuove.
- **Disturbo di panico:** la persona subisce una serie di attacchi di panico e teme di subirne ancora.
- **Fobie specifiche:** Paura intensa di una particolare situazione o di un oggetto (ad esempio spazi ristretti, o ragni) che induce la persona ad evitare la situazione o l'oggetto.

Altri problemi



Molti giovani con problemi di ansia possono anche accusare sintomi di depressione. Alcuni possono bere molto o prendere droghe per alleviare il disagio o per sentirsi più sicuri. Affidarsi all'alcool o alle droghe però può peggiorare molto le cose a lungo andare e causare problemi di salute fisica e mentale.

Come aiutare chi soffre di ansia

Chi soffre di problemi di ansia ha bisogno di comprensione e sostegno. I problemi di ansia possono interferire con la capacità di avere una vita piena. Perciò prima la persona cerca aiuto, meglio è. Fate del vostro meglio per incoraggiare la persona a cercare aiuto professionale.

Siate pazienti e ascoltate le sue paure e preoccupazioni, e prendetele seriamente. Non è solo questione di dirle di 'calmarsi'. Non è così facile.



Come cercare aiuto per problemi di ansia

- Se soffri di ansia è una buona idea parlare di come ti senti con una persona fidata. Puoi decidere di parlarne con persone di famiglia o con amici. Questo ti può aiutare a capire cosa sta succedendo e di quale sostegno o aiuto puoi avere bisogno.
- E' bene anche prendersi cura di se' il meglio possibile. Mangiare bene, fare esercizio e trovare il modo di rilassarsi ascoltando musica, meditando, praticando lo yoga o altre attività piacevoli.
- Se l'ansia continua senza migliorare, ti può essere d'aiuto il medico di famiglia (GP), uno psicologo o un terapeuta.
- Vi sono professionisti sanitari che ti possono aiutare nei centri di **headspace** e nel servizio **eheadspace** (sostegno online e telefonico). L'aiuto che offrono può comprendere sedute di terapia per imparare a controllare l'ansia, imparare a praticare tecniche di relax e a riguadagnare fiducia in se', in modo da affrontare meglio situazioni stressanti.
- In alcuni casi possono essere di aiuto anche i farmaci. Fortunatamente i giovani con disturbi di ansia rispondono bene alle terapie. Con un buon supporto professionale possono continuare a svolgere il proprio lavoro, a studiare e a conseguire i propri obiettivi, sia professionali sia personali.



headspace
National Youth Mental Health Foundation

Per maggiori informazioni, rivolgiti al più vicino centro di headspace. Per sostegno online e telefonico, visita il sito headspace.org.au

Le nostre schede informative forniscono solo informazioni generali. Non sono intese come sostituto per specifici consigli medici o sanitari. Mentre viene fatto ogni sforzo per assicurare che le informazioni siano accurate, **headspace** non afferma e non garantisce che queste informazioni siano pienamente corrette, aggiornate, complete, affidabili o adatte per un dato scopo. Ci esoneriamo da ogni responsabilità morale e legale per qualsiasi perdita diretta o indiretta, per danni, costi o spese di qualsiasi genere nell'uso di queste informazioni o per l'affidamento alle stesse.

Questo materiale informativo è stato tradotto per il programma headspace Port Adelaide di Centacare Catholic Family Services, dal Centro di Interpretariato e Traduzioni del Governo del South Australia (SA Government Interpreting and Translating Centre), tramite un sussidio del SA Department for Communities and Social Inclusion