

**COS'È L'ANSIA E QUALI EFFETTI PROVOCA - LE COMPONENTI, LA CATTIVA, DISFUNZIONALE - L'ANSIA DA PRESTAZIONE - LO STRESS**

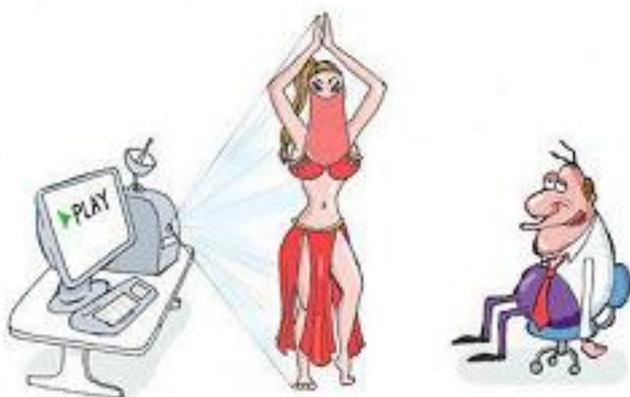
**Salute e Benessere**

Inviato da : Luisa De Micco

Pubblicato il : 15/12/2024 9:20:00



sono strettamente collegati, tant'Ã che possiamo considerarli come due facce della stessa medaglia; il rapporto individuo/ambiente Ã soggetto a frequenti interazioni di tipo stressorio, le quali possono provocare come conseguenza l'ansia. Gli *stressors*, ovvero gli elementi ambientali (intesi anche come situazioni, esperienze o persone) che producono una sollecitazione sull'organismo, subiscono sempre un'elaborazione di tipo cognitivo, dalla quale dipende in gran parte la reazione della persona. **L'ANSIA DA PRESTAZIONE.**



che l'organismo subisce quando vi Ã un cambiamento nell'equilibrio tra organismo e ambiente. L'ansia Ã una sua possibile conseguenza.

Ã L'ansia deriva da queste elaborazioni, per esempio nel caso in cui la persona percepisca il pericolo come reale e desideri liberarsene. Lo stress in sostanza Ã la prima sollecitazione

# COS'È L'ANSIA E QUALI EFFETTI PROVOCA - LE COMPONENTI, LA CATTIVA, DISFUNZIONALE

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11304>

---

Lo stress può essere di due tipi: **eustress** (eu: in greco, buono, bello) o **distress** (dis: cattivo, morboso). L'eustress, o stress buono, è quello indispensabile alla vita, che si manifesta sotto forma di stimolazioni ambientali costruttive ed interessanti. Un esempio può essere una promozione lavorativa, la quale attribuisce maggiori responsabilità ma anche maggiori soddisfazioni. Il distress, invece, lo stress cattivo, quello che provoca grossi scompensi emotivi e fisici difficilmente risolvibili. Un esempio può essere un licenziamento inaspettato, oppure un intervento chirurgico.

Ognuno di noi risponde agli eventi stressanti in modo diverso, questo perché ogni persona ha esperienze diverse e le proprie strategie interpretative e di pensiero diverse. Inoltre un ruolo fondamentale nell'interpretazione degli eventi, sia interni che esterni, spetta all'apprendimento. Noi impariamo a comportarci in un certo modo di fronte a certi stimoli e questi meccanismi di apprendimento agiscono in modo automatico, al di fuori della nostra consapevolezza. Le nostre stesse valutazioni personali degli eventi e delle cose subiscono l'effetto dell'apprendimento e una volta consolidatesi funzionano in modo relativamente autonomo. Gli schemi comportamentali e di pensiero hanno la funzione di farci risparmiare energia sia fisica che mentale, infatti si basano su esperienze pregresse già elaborate, facilmente rievocabili.

## COS'È L'ANSIA E QUALI EFFETTI PROVOCA

L'ansia, la cui etimologia latina richiama concetti quali il sentirsi soffocare, stretti, è connotata da varie sensazioni per lo più spiacevoli fra cui il timore, la paura, l'apprensione, la preoccupazione, la sensazione che le cose possano sfuggire di mano, il bisogno di trovare una soluzione immediata e, nel caso di esposizione prolungata, la frustrazione e la disperazione.

Tuttavia l'ansia è un'emozione naturale e universale; è generata da un meccanismo psicologico di risposta allo stress, il quale svolge la funzione di anticipare la percezione di un eventuale pericolo prima ancora che quest'ultimo sia chiaramente sopraggiunto, mettendo in moto specifiche risposte fisiologiche che spingono da un lato all'esplorazione per identificare il pericolo ed affrontarlo nella maniera più adeguata e, dall'altro, all'evitamento e alla eventuale fuga. Questa caratteristica di interesse ed evitamento nei confronti di un possibile pericolo si ritrova soltanto negli uomini e negli animali superiori e favorisce la conoscenza del mondo circostante e un migliore adattamento ad esso.

È per questo motivo che tutti noi abbiamo provato e proviamo ansia e, allo stesso tempo, siamo capaci di comprendere facilmente l'ansia degli altri e di immedesimarci nel loro stato d'animo. L'ansia è insomma un'emozione fondamentale e del tutto spontanea, che ha la funzione di proteggerci dalle minacce esterne preparandoci all'azione e contemporaneamente motivandoci all'interazione con il mondo.

L'ansia ha altre funzioni fondamentali oltre a quella sopracitata. Essa ci consente di impegnarci nei compiti che svolgiamo quotidianamente, in particolare modo in quelle attività che non svolgiamo con interesse ma che dobbiamo portare a termine. Studiare per un esame poco interessante, per esempio, diverrebbe pressoché impossibile se non vi fosse una spinta sottostante di ansia da prestazione. Anche svolgere il proprio lavoro quotidianamente con impegno non sarebbe sempre possibile senza la pressione dell'ansia. Allo stesso modo, anche un'azione apparentemente banale come quella di uscire di casa in tempo per prendere l'autobus o il treno fallirebbe miseramente se fosse esente da ansia.

Questi tipi di ansia sono costruttivi, ovvero risultano funzionali alla nostra sopravvivenza. Fungono da intermediario tra il mondo esterno e il nostro mondo psichico interno, rendendoci capaci di far fronte ai problemi della vita e di adoperarci per migliorare il nostro adattamento all'ambiente. Sono dunque fattori di crescita e sviluppo della personalità che forniscono stimoli e motivazione all'accrescimento.

## L'ANSIA CATTIVA - DISFUNZIONALE

Tuttavia può accadere che non siamo capaci di superare del tutto una situazione di pericolo, oppure allo stato d'allarme e attivazione non corrisponde un pericolo reale da fronteggiare e risolvere; in tal caso l'ansia si trasforma da risposta del tutto naturale e adattiva a sproporzionata o irrealistica preoccupazione, ed assume una connotazione di un disturbo psichico, perdendo la funzione di elemento di crescita e maturazione, divenendo piuttosto un elemento di disgregazione della personalità. L'ansia, cioè, che l'ansia perde la sua funzione adattiva tesa a favorire il rapporto con l'ambiente, provocando al contrario disadattamento e perdita di contatto con l'ambiente stesso. Questa evenienza può presentarsi per diversi motivi, spesso difficilmente identificabili, in generale accade psichico vi è una valutazione errata delle percezioni che riceviamo da parte dei nostri processi cognitivi.

Quando accade la persona tende a sviluppare varie tipologie di comportamento, in genere di tipo patologico, al fine di tenere sotto controllo le forti angosce che la attanagliano continuamente. Un esempio è il comportamento di evitamento, attraverso il quale la persona evita volontariamente e ripetutamente il contatto con la fonte d'ansia (per esempio la vicinanza ai cani nel caso di sofferza di fobia verso questi animali), alimentando in maniera sempre maggiore la paura verso di essa. Nei casi più gravi può accadere che la persona perda la consapevolezza della fonte della propria ansia, rimovendola a livello inconscio il meccanismo di difesa della rimozione agisce come una sorta di censura della mente, relegando i pensieri e i ricordi spiacevoli e minacciosi ad una parte inconscia della psiche. Questi elementi non vengono più ricordati, tuttavia restano presenti e continuano, di tanto in tanto, a generare angoscia. A questo punto l'ansia diventa generalizzata e non ha apparentemente una causa visibile.



Un tipo di ansia disfunzionale molto diffuso è, per esempio, l'ansia da prestazione. Essa si manifesta spesso negli studenti universitari, sotto forma di ansia da esame. Da un punto di vista cognitivo, l'ansia da esame determina sentimenti di fragilità ed inadeguatezza. La vulnerabilità dello studente che soffre di questo tipo di ansia è legata alla prestazione, ovvero alla paura di ricevere un voto basso, di perdere la stima dei propri genitori o del partner, o di vedere compromesso il proprio giudizio sociale. La rigidità di questa posizione subisce continui rinforzi da varie idee irrazionali del tipo: «Tale visione assolutistica viene inoltre proiettata nel futuro, il quale viene immaginato come desolante e privo di possibilità di miglioramento, generalizzando la situazione dell'esame a tutte le altre situazioni della vita».

L'ansia disfunzionale può colpire sia gli adulti che i bambini; esiste infatti un tipo di ansia, definita ansia da separazione, che si configura come un vero e proprio disturbo del periodo infantile. La caratteristica principale del disturbo è l'ansia eccessiva manifestata dal bambino quando si deve separare da qualcuno della famiglia a cui è profondamente legato. Tale stato di ansia si manifesta ogniqualvolta il bambino viene lasciato solo, causando paure irrealistiche e persistenti riguardo al verificarsi di eventi catastrofici che lo possano separare per sempre dai genitori. Il bambino non può essere lasciato solo neppure per pochi istanti.

L'ansia non si manifesta come un fenomeno unitario, ovvero <sup>è</sup> possibile rilevare due diverse tipologie di ansia, che sono rispettivamente l'ansia di tratto e l'ansia di stato.

Ansia di tratto:

Questa tipologia di ansia si caratterizza come un elemento relativamente stabile della personalità. Chi possiede un tratto di ansia manifesta un atteggiamento comportamentale il quale rispecchia la modalità con cui egli tende a percepire come pericolosi o minacciosi determinati stimoli e situazioni ambientali. In pratica lo stile percettivo di tipo ansioso della persona si estende anche agli altri ambiti della sua esperienza di vita, diventando a tutti gli effetti una caratteristica di personalità.

Coloro che mostrano un tratto di ansia più sviluppato manifestano una reattività maggiore ad un grande numero di stimoli; insomma reagiscono con preoccupazione anche in quelle situazioni che non rappresentano una fonte di minaccia per la maggior parte degli individui. Queste persone hanno una probabilità maggiore di presentare ansia di stato in circostanze a basso potenziale ansiogeno, come per esempio le normali attività quotidiane, o di sperimentare livelli più elevati di ansia di stato in presenza di stimoli ansiogeni.

Ansia di stato:

L'ansia di stato si manifesta come una interruzione del continuum emozionale, cioè provoca una rottura nell'equilibrio emotivo della persona; si esprime per mezzo di una sensazione soggettiva di tensione, preoccupazione, inquietudine, nervosismo, reattività. Risulta associata ad una attivazione del sistema nervoso autonomo, il quale provoca una serie di attivazioni fisiologiche. Elevati livelli di ansia di stato risultano particolarmente spiacevoli, disturbanti e addirittura dolorosi, al punto di indurre la persona a mettere in atto dei meccanismi comportamentali di adattamento finalizzati a porre fine a queste sensazioni. Tuttavia questi meccanismi possono non raggiungere lo scopo, lasciando spazio ad altri comportamenti, questa volta di tipo maladattivo, che portano all'effetto opposto, ovvero all'aumento ulteriore dell'ansia, avviando una circolo vizioso di tipo patologico.

## LE COMPONENTI DELL'ANSIA



L'ansia Ã c

1.

**Componente comportamentale** la quale, come visto in precedenza, viene attivata con la finalità di reagire alla situazione e ristabilire le condizioni ottimali di benessere. Le possibilità sono due: affrontare di petto il problema che si è presentato oppure evitarlo. Nel primo caso, se per esempio si manifesta una situazione inaspettata per la quale si è impreparati, si reagisce analizzando il problema e preparando una soluzione adeguata. Nel caso dell'evitamento invece si tende a rimandare il problema, ottenendo un senso di sollievo immediato, per poi lasciare posto ai sensi di colpa e lesioni dell'autostima, aumentando il rischio che questo genere di situazione si ripresenti in futuro come per l'effetto di una abitudine.

2.

**Componente cognitiva** rappresentata da una serie di processi mentali volti a valutare se stessi e la situazione in cui ci si trova. Tra questi:

- il fatto di concentrarsi esclusivamente sugli aspetti percepiti come maggiormente minacciosi;
- valutare in modo irrealistico e irrazionale la realtà, per esempio considerare il giudizio circa la riuscita o meno di un compito come un giudizio globale sulla persona ("se non riesco a fare questo sono un incapace");

- l'autovalutazione, per esempio pensare di non essere in grado di svolgere un determinato compito, di non essere all'altezza, di non poterla fare;
- la catastrofizzazione, ovvero sopravvalutare la situazione esterna fino al punto di convincersi che è qualcosa di incontrollabile e sentirsi sopraffatto da essa come di fronte ad un cataclisma;
- il perfezionismo, ovvero la tendenza a rimandare continuamente la decisione di affrontare un compito, un problema o la valutazione da parte di altri fino a quando non ci si ritiene perfettamente preparati.

A

A



Una base fisiologica che prepara e predispone l'organismo all'azione. Le principali modificazioni

fisiologiche sono:

A

- l'aumento della tensione muscolare con conseguente potenziamento dell'afflusso sanguigno ai muscoli (per poter reagire prontamente con la fuga o l'attacco in caso di necessità);
- la tachicardia in cui l'accelerazione dei battiti del cuore risulta percepibile ed è finalizzata a pompare una maggiore quantità di sangue alle parti dell'organismo che vengono attivate. Aumento della pressione sanguigna;
- l'iperventilazione, cioè l'aumento della frequenza respiratoria al di fuori del controllo della persona, che può portare a provare un senso di vertigine e nei casi più gravi ad un annebbiamento della vista e progressiva diminuzione della capacità di comprensione;
- l'aumento della sensibilità dell'organismo agli agenti esterni, per esempio maggiore dilatazione delle pupille e sensibilità al dolore

## L'ANSIA DA PRESTAZIONE

L'ansia da prestazione è caratterizzata da una risposta di tipo disadattivo a situazioni in cui alla persona viene richiesto di produrre una prestazione. Tale prestazione può essere di vario genere, di solito si parla di ansia da prestazione relativamente agli esami e all'ambito sessuale.

### Ansia da prestazione

La prima volta si fa cilecca?



ho l'ansia da prestazione. Si perché si vede, quando sono con una ragazza mi viene una roba qui (nel petto) e non riesco a combinare " Nulla ". Adesso ho 26 anni sono 9 anni che vado avanti così, poi non ci crederai, ma nello stare con le ragazze e attaccare bottone o andare in discoteca ci so fare sono svelto, i miei amici mi sempre di andare con loro.

Ma poi, quando sono solo con qualcuno che magari ci sta, sento che non va e allora faccio il santarelino dico che non voglio approfittarmi di nessuno e poi la seconda volta non ci esco più!

Dovevo che questo mi succede da nove anni perché prima ero tranquillo, ho sempre vissuto bene, a scuola o a casa. Sono figlio unico, nessuno che mi disturba. A casa ci vivo ancora adesso, con i miei non ci sono problemi anzi forse proprio per questo, chissà... insomma prima stavo bene, mi masturbavo, nessun problema... conducevo una vita "REGOLARE" poi mia madre che mi ha sempre seguito, mi ha regalato uno di quei libri per educare al sesso. Avevo 17 anni, c'era scritto che la prima volta poteva non andare bene perché c'è l'ansia da prestazione... si insomma, si fa cilecca. Io la prima volta ancora non l'avevo fatta e, la fa, ridere comincia a pensarci. Mi Dicovo che se era così facile che succedesse sarebbe successo anche a me e mi preoccupavo.

Probabilmente prima non ce l'avevo, ma poi mi venuta. Così dopo un anno quando sono uscito con la prima ragazza che ci stava... ho avuto l'ansia da prestazione (proprio come diceva quel maledetto manuale) e adesso è lo stesso e l'ansia da prestazione non mi è passata nemmeno con quelle pillole nuove... tanto pubblicizzate '.

*Indottrinati dai mass media spesso i pazienti si fanno la diagnosi da soli e altrettanto spesso chiedono la cura che hanno già scelto. In questo non sembra esserci nulla di nuovo almeno da quando i medici non parlano più di occulti linguaggi latiniformi e le persone sono sempre più giustamente coinvolte nel provvedere alla propria salute. Sarebbe non esserci nemmeno nulla di male anche se, come professionisti della salute, medici o psicologi o consulenti o quant'altro, ci sentiamo sempre un poco defraudati dalle diagnosi-terapie già confezionate che ci consegna il paziente e alle quali crede ed è affezionato tanto che, quando sono sbagliate, difficilmente viene accolta la soluzione fornita da chi di mestiere.*

*Ansia da prestazione è espressione recente che ha raccolto particolari fortune e si è diffusa rapidamente, piace più di impotenza termine utilizzato ancora dai media quando vogliono insistere con le cattive notizie e le prospettive catastrofiche così come fanno per la finanza, la politica, la sanità, i programmi televisivi e la raccolta di pomodori. Tuttavia, a ben guardare, le due espressioni sono particolarmente diffuse e probabilmente non a caso qualche anno addietro un lettore ultrasettantenne insorse contro la notizia che tre milioni di italiani sono impotenti e la maggior parte di loro hanno per l'appunto superato i settanta anni. Secondo quel lettore non era corretto, anzi era offensivo considerare impotenti uomini come lui che avevano volutamente abbandonato l'attività sessuale.*

A

