

Disturbo d'ansia generalizzata

Stili di vita

Inviato da : Dott. Giuseppe Arno

Pubblicato il : 24/11/2024 9:40:00

 **Inquadramento:** Nel linguaggio comune il termine "ansia" viene spesso usato in modo improprio, riferendosi a generiche condizioni di apprensione, nervosismo e stress, molto comuni nella vita quotidiana, che nulla hanno a che vedere con il disturbo psichiatrico vero e proprio. L'ansia patologica non è un semplice disagio transitorio, ma una reazione abnorme che interferisce severamente con le prestazioni psico-intellettive, impedendo di fissare la mente su problemi e situazioni specifiche e di elaborarli, limitando la possibilità di svolgere le attività abituali.



Il disturbo d'ansia generalizzata non insorge necessariamente in risposta a stimoli esterni, anche se eventi stressanti o un ambiente complessivamente sfavorevole possono slatentizzarne o aggravarne le manifestazioni. Proprio come la depressione, l'origine del disturbo d'ansia Ã¨ legata all'alterato funzionamento di alcuni circuiti cerebrali, non ancora del tutto noti, ma che almeno in parte coinvolgono il sistema della serotonina e della noradrenalina. Il disturbo d'ansia puÃ² manifestarsi in un qualunque momento della vita, spesso in corrispondenza di periodi di transizione particolarmente critici o quando ci si trova di fronte a scelte difficili. A soffrirne sono soprattutto le donne (colpite con una frequenza doppia rispetto agli uomini), i bambini e gli anziani (specie se affetti da malattie croniche).

Fattori che aumentano la probabilitÃ di sviluppare un disturbo d'ansia

Essere donne

Aver vissuto esperienze traumatiche o aver assistito a eventi drammatici durante l'infanzia.

Soffrire di malattie croniche (in particolare, cardiache, respiratorie, digestive e metaboliche) o l'aver sperimentato una patologia grave (per esempio, un tumore).

Essere stati esposti a una fonte di stress acuto intenso o a stress piÃ¹ modesti, ma ripetuti nel tempo.

Avere un profilo psicologico caratterizzato da una scarsa capacitÃ di adattamento agli stimoli esterni e da una spontanea tendenza al nervosismo e alla preoccupazione.

Predisposizione su base genetica.

Assunzione di sostanze (alcol, droghe, farmaci, caffeina, nicotina, estratti fitoterapici ecc.) che tendono a peggiorare la risposta allo stress e ad aumentare la tendenza all'ansia.

Sintomi e Diagnosi

Contrariamente a quanto avviene nel caso della depressione, arrivare alla diagnosi di disturbo d'ansia generalizzata Ã¨ abbastanza semplice perchÃ© i sintomi sono ben riconoscibili e il disagio sperimentato porta i pazienti a rivolgersi al medico rapidamente. Oltre a sintomi psicologici, quali agitazione e irritabilitÃ, la sindrome ansiosa si associa di norma a insonnia, alterazioni dell'appetito e a tutta una serie di manifestazioni fisiche caratteristiche (accelerazione del battito cardiaco, difficoltÃ respiratorie, aumento della sete, bisogno di muoversi in continuazione, gesti ripetitivi ecc.) che possono ridurre la qualitÃ di vita in modo significativo. Per ottenere un corretto inquadramento del disturbo d'ansia, definirne con precisione la gravitÃ e individuare la strategia terapeutica piÃ¹ adatta, Ã¨ consigliabile rivolgersi a uno specialista.

Segni e sintomi psicofisici dell'ansia

Indolenzimenti e contratture muscolari, tendenza a serrare i denti sia durante il giorno (digrignamento) sia durante la notte (bruxismo), voce tremante.

Ronzii alle orecchie, visione confusa, vampate, dolori localizzati privi di evidenti cause organiche.

Tachicardia, palpitazioni, dolori al centro del torace, cali di pressione, polso irregolare.

Senso di costrizione e oppressione al petto, difficoltÃ respiratorie, sensazione di soffocamento.

Aumento della frequenza urinaria, disturbi del ciclo mestruale e del desiderio sessuale.

DifficoltÃ a deglutire, difficoltÃ digestive, mancanza di appetito, nausea, vomito, diarrea.

Disturbo d'ansia generalizzata

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11627>

Cefalea, vertigini, aumento della sudorazione, vampate oppure pallore, riduzione della salivazione.

Preoccupazione costante o ricorrente, ingiustificata o per motivi futili, pessimismo.

Irritabilit  , incapacit  a rilassarsi, ipersensibilit  agli stimoli e trasalimenti, facilit  al pianto, fobie specifiche.

Insonnia con difficolt  ad addormentarsi o sonno interrotto da incubi, problemi di concentrazione, ridotta capacit  di memorizzazione.

Trattamento

Esistono molti modi per contrastare il disturbo d'ansia generalizzata: tecniche di rilassamento, terapia farmacologica e psicoterapia.

Spetta al medico scegliere quello pi  adatto caso per caso, eventualmente combinandoli tra loro, in relazione alla gravit  e alla durata del disturbo, alle caratteristiche e all'et  del paziente, alla sua disponibilit  a impegnarsi nel trattamento e alle attese rispetto agli esiti clinici.

Tecniche di rilassamento

Forme lievi di ansia e stress possono essere attenuate grazie a tecniche di rilassamento pi  o meno specifiche, che possono andare dai massaggi allo yoga, da un bagno caldo alla visualizzazione mentale guidata, da tecniche di respirazione profonda all'agopuntura. Ma anche l'ascolto della musica preferita, una nuotata o una passeggiata nella natura possono portare a miglioramenti significativi del livello di tensione.

Quando queste contromisure si rivelano insufficienti e lo stato di allerta si associa anche a disturbi del sonno, si pu  trovare un blando aiuto aggiuntivo in alcuni principi attivi di origine naturale in grado di influenzare positivamente la funzionalit  dei circuiti nervosi che controllano le reazioni allo stress.

Tra questi, gli infusi di liglio o camomilla, le tisane di malva, escholtia o valeriana, gli estratti di biancospino o passiflora e miscele di tutte le piante citate sono i rimedi "verdi" pi  collaudati e innocui per allentare la tensione e favorire il sonno. Se si sceglie di utilizzarli, per , meglio optare per preparati certificati venduti in farmacia e informare il medico prima di iniziare ad assumerli, soprattutto se si stanno gi  utilizzando farmaci contro l'ansia o altre patologie e durante gravidanza e allattamento.

Terapia farmacologica

Quando il medico ritiene che per contrastare la forma d'ansia presente sia necessario ricorrere ai farmaci, contrariamente a quanto si potrebbe pensare, i principi attivi pi  utili non appartengono alla classe dei tranquillanti, ma a quella degli antidepressivi, in particolare i cosiddetti SSRI (inibitori del riassorbimento della serotonina). Gli SSRI sono farmaci ben tollerati e, di norma, non causano effetti collaterali rilevanti, ma per ottenere i massimi benefici devono essere utilizzati seguendo attentamente le indicazioni del medico rispetto a dosaggi e tempi d'assunzione.

Per osservare un miglioramento dei sintomi ansiosi   necessario avere un po' di pazienza perch  il loro effetto ansiolitico non   immediato, ma compare in media dopo 2-4 settimane dall'inizio dell'assunzione. Ottenuto il beneficio, poi, il trattamento non va interrotto fin tanto che il medico non lo ritenga opportuno. Generalmente, c  avviene dopo alcune settimane o mesi.

L'abbandono dei farmaci deve essere sempre graduale, con progressive riduzioni della quantit  assunta, e monitorato dal medico.

Nella piccola quota di pazienti in cui il disturbo d'ansia   causa-interno da meritare un intervento farmacologico dagli effetti tranquillanti immediati, il medico pu  prescrivere composti della classe delle benzodiazepine, da assumere per non pi  di 2-3 settimane insieme agli SSRI, in attesa che si manifesti pienamente l'azione di questi ultimi. Le benzodiazepine sono farmaci delicati da gestire, perch  associati a un certo numero di effetti collaterali e controindicazioni, oltre che alla possibilit  di indurre assuefazione e dipendenza fisica e psicologica. Per evitare un peggioramento dell'ansia, l'interruzione del trattamento con benzodiazepine dov  essere graduale, con progressive riduzioni di dosaggio.

Approccio psicoterapico

I farmaci sono molto utili per attenuare le manifestazioni acute del disturbo d'ansia e favorire il superamento, ma per risolvere il problema a lungo termine   necessario effettuare anche un lavoro di elaborazione e adattamento allo stimolo ansiogeno, avvalendosi di un supporto psicologico. In questo contesto, la tecnica che ha dimostrato di riuscire a determinare i maggiori benefici   la terapia comportamentale indirizzata al "decondizionamento dallo stimolo ansiogeno", ossia a sciogliere il legame tra le situazioni critiche e la reazione ansiosa del paziente.

Questa strategia prevede che la persona ansiosa, anzich  evitarsi, si esponga gradualmente agli eventi ritenuti stressanti, li analizzi con l'aiuto dello specialista e li elabori in chiave positiva per far rientrare l'esperienza vissuta in un contesto di normalit  e affrontarla meglio in occasioni successive.

La terapia comportamentale   molto utile anche in caso di ansia "anticipatoria": una forma di ansia che insorge prima dell'esposizione a uno stimolo notoriamente disturbante e che spesso   indotta dall'aver vissuto esperienze fortemente traumatiche in situazioni analoghe in precedenza.

 