

**Dott.ssa Bulcassimo Veronica**

- ❖ Psicologa Clinica e della Riabilitazione
- ❖ Neuropsicologa Clinica dell'età evolutiva, adulti e anziani
- ❖ Psicomotricista funzionale

# I DISTURBI DELL'ANSIA



# Di cosa parleremo ?

**01**

Cos'è l'ansia?

**02**

Come riconoscere i sintomi dell'ansia?

**03**

Quali sono i specifici disturbi dell'ansia?

**04**

A chi mi posso rivolgere?



# Cos'è l'ansia?

L'ansia è un'emozione di base.

Il termine ansia è usato per indicare un complesso di reazioni cognitive, comportamentali e fisiologiche, che si manifestano in seguito alla percezione di uno stimolo o evento ritenuto minaccioso, verso il quale ci riteniamo incapaci di agire.

# L'ansia è patologica?

No, non è un fenomeno patologico, anzi è un meccanismo fisiologico utile e naturale che si è sviluppato ai fini della sopravvivenza nel corso dell'evoluzione e corrisponde alla reazione attacco/fuga.





# L'ansia è paura?

L'ansia è diversa dalla paura.

- **Paura:** reazione funzionale ad affrontare un pericolo immediato
- **Ansia:** si pone come obiettivo l'affrontare una preoccupazione sulla verificabilità di un evento futuro

Ansia e paura non sono necessariamente sensazioni negative, ma al contrario, hanno un ruolo adattivo.

# Come posso riconoscere i sintomi dell'ansia ?

L'ansia si manifesta in diversi modi:

## A livello fisiologico

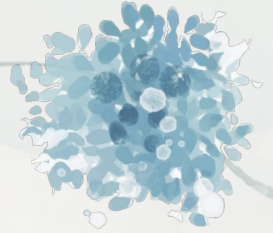
- Il respiro si fa più frequente e le narici e i polmoni si espandono
- Il ritmo cardiaco e la pressione del sangue aumentano
- Aumenta la sudorazione
- Dolori al petto, vertigini...
- Si manifestano anche sintomi gastrointestinali come sensazione del nodo alla gola, secchezza della bocca...

## A livello comportamentale

- Si caratterizzano manifestazioni come l'evitamento delle situazioni temute, irritabilità, difficoltà ad addormentarsi e agitazione psico-motoria

## A livello cognitivo

- I sintomi a livello cognitivo si manifestano attraverso una scarsa concentrazione e vuoto mentale, problemi di memoria, rimuginio di pensieri, presenze di immagini, ricordi o pensieri negativi.



# A volte la nostra mente...

Ci gioca degli scherzi facendoci vedere come pericolose



situazioni che non lo sono



Questo porta a preoccuparsi di situazioni che magari non si verificheranno mai, tutto ciò incide pesantemente sulla qualità della vita della persona, ponendo dei limiti, nei casi più gravi le persone sono intrappolate in paure e rituali fino al punto da non poter uscire fuori di casa.



**01**

**Come posso capire di trovarmi un uno stato ansioso?**

**02**

**Come posso riconoscere un attacco di panico o addirittura di soffrire di fobie ( paure irragionevoli) ?  
Quali?**



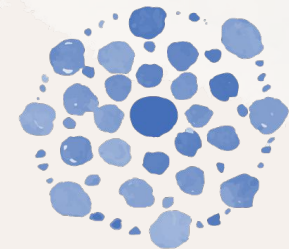
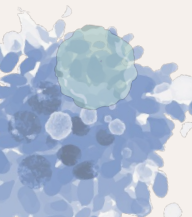




# Disturbo d'ansia generalizzato (DAG)



Caratterizzato da un pervasivo costante e ingiustificato senso di preoccupazione, inquietudine e rimuginazione di pensieri negativi.  
Il soggetto è eccessivamente preoccupato per problemi lavorativi, economici, familiari ecc...



# Disturbo da attacco di panico (DAP)

È caratterizzato dall'improvviso verificarsi di un senso di paura immotivata durante le normali attività quotidiane. Si verifica soprattutto in persone che sentono sempre il bisogno di mantenere il controllo. Presenta i seguenti sintomi:

- Sensazione caldo/freddo
- Tremori
- Sudorazione
- Nausea
- Palpitazioni
- Dolori al petto e alla testa
- Paura di perdere il controllo o morire



# Fobia sociale

È la paura di trovarsi in una situazione pubblica potenzialmente umiliante in cui la persona si sente sottoposta al giudizio altrui e teme di poter perdere il controllo su di sé.

Si fonda su pensieri irrealistici come *“devo essere perfetto”* , *“non devo sbagliare”*.


# Fobia specifica

È la più comune, ed è caratterizzata dall'ansia anticipatoria alla sola idea di trovarsi di fronte all'oggetto delle proprie paure ( ragni, serpenti, cani, sangue ecc...)

# Cosa posso fare quando mi accorgo della presenza di questi sintomi? A chi mi posso rivolgere?

Quando ci si accorge della presenza di uno o più dei sintomi sopra indicati e ci si rende conto che ciò sta avendo un impatto sulla qualità della vita in generale, occorre affidarsi a degli specialisti per la formulazione di una diagnosi specifica e accurata che consenta di individuare lo specifico disturbo d'ansia e di conseguenza lo specifico trattamento riabilitativo.

In qualità di Psicologa Clinica e della Riabilitazione, presso lo studio Global Health, i disturbi d'ansia vengono trattati all'interno di un percorso di supporto psicologico e tecniche di respirazione e rilassamento derivanti dalla disciplina Psicomotricità Funzionale.



Se cerchi e vuoi delle risposte alle tue domande o delle spiegazioni più approfondite ai tuoi sintomi, prenota una consulenza.

Studio **Global Health**  
Via Marconi, 140 - Vittoria (RG)

Telefono  
3382904565

**Dott.ssa Bulcassimo Veronica**