

# ANSIA

L'ansia è una condizione fisiologica, una **funzione normale della coscienza** che attiva le risorse fisiche e psichiche nei momenti in cui dobbiamo proteggerci dai rischi, per mantenere un giusto stato di allerta e per migliorare le prestazioni. L'ansia è una risorsa, uno **strumento utile per la sopravvivenza**.



## Quando l'ansia rappresenta un limite e un disagio?

Quando l'attivazione dell'organismo supera la soglia di normalità e la **percezione dell'ansia risulta abnorme**, lo stato di agitazione è immotivato rispetto alla situazione vissuta o immaginata dal soggetto, per sé o per altre persone.

**La sintomatologia ansiosa è molto varia**, può avere manifestazioni fisiche e psichiche: irrequietezza, difficoltà di concentrazione, affaticabilità, alterazioni del sonno, tensione muscolare, irritabilità, preoccupazione costante con conseguente compromissione del funzionamento sociale, lavorativo o di altre aree importanti.



Possono anche essere presenti **altri sintomi** come sensazione di freddo, bocca asciutta, pollachiuria, sudorazione, nausea o diarrea, difficoltà a deglutire.

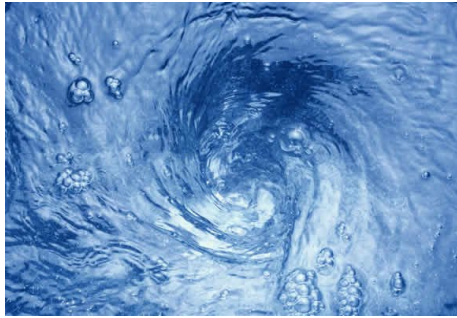
**La crisi ansiosa può essere scatenata da eventi reali o immaginati**, come l'attesa di un esame, un incontro sentimentale o di lavoro, il ritardo di un familiare, un viaggio da intraprendere.

In questi casi l'ansia non è più un prezioso alleato, può paralizzare le risorse e le prestazioni, **può ingabbiare la persona** e farla sentire incapace di affrontare anche le normali situazioni di vita.



**Ogni persona è soggettivamente coinvolta a diversi livelli di intensità**, uno stesso evento per alcuni può essere percepito gestibile e controllabile, per altri può diventare insostenibile.

L'importanza data a diverse situazioni, può quindi essere connotata da una valutazione strettamente soggettiva, **sia a livello emotivo che a livello cognitivo**.



L'ansia è energia di natura differente, può essere fisica, creativa, sessuale, spirituale. Avvertire una sintomatologia ansiosa che crea disagio, significa che **l'energia è trattenuta** e non riesce a fluire liberamente come forza vitale dell'organismo. **L'ansia blocca il talento naturale che c'è in ognuno**, fa provare una sensazione di impotenza, di stallo, si ha la sensazione di non essere più autonomi nelle scelte e nel proprio percorso di vita.

Le **evidenze scientifiche** dimostrano una sorta di "imitazione" durante lo sviluppo, spesso chi soffre di ansia, riferisce **di essere cresciuto con genitori o familiari molto ansiosi**, questo dovrebbe far riflettere chi ha figli e soffre di disturbi d'ansia, sarebbe auspicabile un **confronto sereno con se stessi** per comprendere meglio questo disagio e riuscire a modellare questa parte di sé rendendola più gestibile ed accettabile.

