

SCREENING GRATUITO DELL'ANSIA



26 OTTOBRE
9 NOVEMBRE

Due giornate gratuite di colloqui psicologici su appuntamento

DOTT.SSA MARINA BRUSAMOLINO

Psicologa Clinica e Istruttrice di Mindfulness

Per informazioni e appuntamenti: tel. 340-4122261,

brusamolino.marina@gmail.com, www.marinabrusamolino.com

Presso STUDIO49: Via Roma 49, Pessano con Bornago (MI)

tel. 02-95743557, www.studio49pessano.it

Screening gratuito dell'ansia

DUE GIORNATE GRATUITE DI COLLOQUI PSICOLOGICI SU APPUNTAMENTO

ANSIA: UN DISTURBO O MOLTI DISTURBI?

L'ansia è un disturbo caratterizzato da sensazioni di disagio che comprendono tensione, preoccupazioni, paura e sintomi fisici (come ad esempio aumento della pressione sanguigna, sudorazione, tremolio, tachicardia, affanno respiratorio e capogiri).

La parola "ansia" deriva del verbo latino "angere", che significa stringere.

L'American Psychiatric Association (1994) ne dà la seguente **definizione**:

"Anticipazione apprensiva di un pericolo o di un evento negativo futuro, accompagnata da sentimenti di disforia o da sintomi fisici di tensione"

I sentimenti di disagio che scaturiscono dall'ansia, riguardano spesso una preoccupazione per il **futuro** (più o meno prossimo).

In realtà, con il termine "ansia" non indichiamo un solo disturbo, bensì una categoria che ne comprende diversi, che pur avendo alcune caratteristiche in comune, sono distinti tra loro. In ognuno di questi disturbi, perché si possa effettivamente diagnosticare una condizione di ansia, i sintomi devono essere così intensi da causare alla persona un disagio significativo e da ostacolare il normale funzionamento sociale o lavorativo.

Ecco i disturbi più comuni.

IL DISTURBO D'ANSIA GENERALIZZATO

È uno stato di preoccupazione eccessiva che si verifica nella maggior parte dei giorni, per almeno sei mesi. Tale preoccupazione riguarda diversi eventi o attività (lavoro, scuola, vita sociale...). Nei casi di disturbo d'ansia generalizzato, la persona ha difficoltà a controllare la preoccupazione. I sintomi più comuni comprendono: irrequietezza, facile affaticabilità, difficoltà di concentrazione, irritabilità, tensione muscolare e turbe del sonno.

IL DISTURBO DA ATTACCHI DI PANICO

È caratterizzato dalla presenza di attacchi di panico ricorrenti. Un attacco di panico è un episodio di intensa paura durante il quale, nel giro di dieci minuti circa, si sviluppano e raggiungono un picco alcuni dei seguenti sintomi: palpitazioni o tachicardia, sudorazione, tremori, sensazione di soffocamento, sensazione di mancanza d'aria, dolore o fastidio al petto, nausea o disturbi addominali, sensazioni di sbandamento o di instabilità, sensazione di irrealtà o di essere distaccati da sé stessi, paura di perdere il controllo o di impazzire, paura di morire, sensazioni di torpore o di formicolio, brividi o vampate di calore.



L'ANSIA SOCIALE

Riguarda la paura marcata e persistente delle situazioni sociali nelle quali la persona è esposta agli altri o al possibile giudizio degli altri. Chi che ne soffre ha paura di agire in modo umiliante o imbarazzante.

LA FOBIA

E' una paura marcata e eccessiva provocata dalla presenza o dal pensiero che possa essere presente un dato oggetto (ad esempio: cani, ragni, sangue, aghi...). Può riguardare anche specifiche situazioni (prendere l'aereo, ricevere un'iniezione...).

VALUTARE L'ANSIA

Effettuare una corretta e approfondita valutazione dell'ansia è **il primo passo per poter lavorare sul problema e poterlo risolvere**. Come si è detto, esistono diversi disturbi d'ansia e anche uno stesso disturbo può avere diverse cause, diverse caratteristiche e diverse manifestazioni in persone differenti.

E' quindi importante mettere a fuoco alcuni punti:

- il tipo di disturbo;
- come si manifesta;
- come la persona vive il disturbo;
- quali soluzioni la persona ha provato a mettere in atto;
- da cosa ha avuto origine il disturbo;
- su quali risorse della persona si può contare.

Lo screening dell'ansia viene effettuato attraverso il **colloquio clinico** e permette di inquadrare questi aspetti, per poi progettare e attuare un intervento individualizzato.



**PER PRENOTARE IL TUO SCREENING GRATUITO DELL'ANSIA
PER I GIORNI 26 OTTOBRE E 9 NOVEMBRE 2017 (SU APPUNTAMENTO):**

Dott.ssa Marina Brusamolino

Tel. 340-4122261

E-mail: brusamolino.marina@gmail.com

Ma come si cura l'ansia?

IL TRATTAMENTO PSICOLOGICO DELL'ANSIA

Il trattamento dell'ansia, solitamente, viene portato avanti dallo **psicologo** che, dopo un'approfondita valutazione della situazione e della storia del paziente, sceglie le modalità di intervento più appropriate.

Esse comprendono: aiutare la persona a capire cos'è l'ansia e come si originano i sintomi; individuare e interrompere le strategie per la gestione del disagio che non hanno funzionato fino a quel momento (e che, spesso, contribuiscono a mantenere il problema); individuare e iniziare a mettere in campo le risorse personali che il paziente possiede; trovare nuove strategie più funzionali ed efficaci per gestire i momenti di crisi; capire quali sono le situazioni di vita che sono fonte di stress e che contribuiscono all'ansia; correggere i pensieri e i comportamenti dannosi.



ABBRACCIARE L'ANSIA CON LA MINDFULNESS

Uno strumento particolarmente utile nel trattamento dei disturbi d'ansia è la pratica della mindfulness. Per mindfulness si intende uno stato mentale di **attenzione consapevole**, che permette di sviluppare calma, accettazione e gentilezza verso se stessi e verso le circostanze esterne. Permette inoltre di **focalizzarsi sul presente** e di ridimensionare i pensieri riguardanti il passato e le preoccupazioni per il futuro. Questo stato mentale si esercita attraverso pratiche che uniscono la tradizione millenaria della meditazione alle moderne neuroscienze.



La mindfulness permette inoltre di stare profondamente in contatto con il proprio respiro, con i propri pensieri, con le emozioni e con le sensazioni fisiche che si sperimentano. Da questa consapevolezza nasce la possibilità di imparare ad ascoltare i sintomi e a rispondere ad essi in modo funzionale.

Sviluppando un atteggiamento mindful si impara ad accettare l'ansia (invece di fuggirla creando ulteriore tensione mentale e fisica), a interpretare i sintomi come semplici emozioni e sensazioni fisiche (invece di spaventarsi) e a calmare la propria mente (invece di alimentare sempre di più la spirale del rimuginio e del lavoro mentale).