

## Uno dei mali del terzo millennio. Cos'è l'ansia e come uscirne

L'ansia è un'emozione ormai molto comune e viene considerata tra i "mali" del nostro tempo, alla pari della depressione.

A quasi tutti, almeno una volta nella vita, è successo di sentirsi avvolti da sensazioni spiacevoli, incontrollabili, che arrivano apparentemente senza motivo. Ed ecco che i sintomi si manifestano: la testa mi gira, sudo senza un apparente motivo, il respiro accelera così tanto da far mancare il fiato, il cuore mi batte così forte che il mio primo pensiero è "mi sta arrivando un infarto", e così mi blocco, paralizzato dalla convinzione che qualcosa di tremendamente brutto mi stia per accadere. Da quel momento la vita non è più la stessa. Inizia la seconda fase, ovvero evitare tutto ciò che si ritiene abbia causato delle orrende sensazioni così fortemente tangibili e talmente debilitanti dal punto di vista fisico che non possono essere il frutto della fantasia. È questo il momento in cui si inizia ad attuare i comportamenti che mantengono il soggetto ansioso ancorato al disagio: non si guida più l'auto oppure non si esce più di casa da soli, non ci si reca nei centri affollati, oppure ci si sottopone ad un'infinita serie di analisi mediche per la convinzione di avere un bruttissimo male. Nella terza fase ci si sente compresi e soli, perché molto spesso la reazione (in buona fede) di chi ci sta vicino è quella di sminuire tutto quello che per l'ansioso è così tangibilmente sentito. Un comportamento che da una parte viene attuato per provocare una reazione positiva, dall'altro ha come unico effetto quello di innescare la convinzione che questo malessere si risolverà da solo. Ma più il tempo trascorre, più quella sgradevole sensazione aumenta e con lui l'isolamento. Finché arriva il momento della quarta fase: la consapevolezza che ti fa dire "da solo non ce la faccio", perché nel frattempo sono trascorsi 6 mesi, 1 anno, 3 anni e nulla è cambiato.

Ciclicamente ed improvvisamente arrivano gli attacchi di ansia e ci si sente "malati" oppure "pazzi"...cosa mi è successo? Perché è accaduto a me? Sono sempre stato bene, eppure...è la fase delle domande senza risposta e della ricerca su internet che di risposte ne dà tante e molto spesso vaghe, incomplete, fuorvianti così ci si convince che dagli attacchi di panico non se ne uscirà mai.



Come psicologa mi sento di assicurare chiunque sul fatto che oggi i disturbi d'ansia o gli attacchi di panico sono disagi su cui si può lavorare con successo ed in un tempo decisamente breve. Una tecnica molto efficace, che utilizzo durante gli incontri in psicoterapia, è la tecnica EMDR (Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari), permette di trasformare un percorso psicoterapeutico lungo anche più di un anno in una terapia di qualche mese. La prima domanda che mi viene posta è: "sarò in grado"? La risposta è affermativa. Chiunque a qualunque età, può sottoporsi a questa tecnica che offre la possibilità di rielaborare gli accadimenti del passato, siano essi consapevoli o inconsapevoli, che senza rendersene conto, sono stati "congelati" nel cervello, diventando la causa scatenante dell'ansia.

Il cambiamento è molto rapido, indipendentemente dagli anni che sono trascorsi dall'evento che ha causato gli attacchi di ansia. Già dalle prime sedute di EMDR, i brutti ricordi legati all'evento traumatico perdono di intensità. La persona gradualmente sente che l'emozione negativa legata al ricordo di quella specifica esperienza non è più così intensa ma è una rievocazione lontana e perde l'iniziale carica ansiogena. Dopo pochissimo tempo ci si sente più leggeri, la paura che pesava fortemente sul petto viene sentita più lontana e meno pericolosa. L'ansia non deve più spaventare, è risolvibile, basta il desiderio di volerne uscire, la costanza nell'affrontare le sedute e un po' di impegno personale.

Dott.ssa Paola Fapranzi



dr.ssa Paola Fapranzi  
psicologa - psicoterapeuta  
sessuologa clinica

- Training Autogeno
- EMDR
- Aiuto psicologico individuale, alla coppia, alla genitorialità
- Disturbi d'ansia, depressione, attacchi di panico...

Con lo Psicologo,  
il difficile diventa facile.



Via Isonzo, 16 - Codroipo | Cell. 347 0505436 | Email: info@paolafapranzi.it | www.paolafapranzi.it |  