

Associazione OneParent



***Stress, Ansia e Attacchi di
Panico.
Riconoscerli per superarli***

**A cura della Dott.ssa Cristina Di Ronco,
Psicologa Psicoterapeuta
per
Associazione OneParent**

www.associazione-oneparent.org

Che Stress !!!



Definizione di stress

*“...un particolare tipo di rapporto tra la persona e l’ambiente, che viene valutato dalla persona stessa come gravoso o superiore alle proprie risorse e minaccioso per il proprio **benessere**”.*

Lazarus e Folkman (1984)

Nell'accezione comune lo stress è visto come elemento negativo, come malattia delle più diffuse e origine di una serie di disturbi psicofisici, tra i quali alcuni disturbi d'ansia e disturbi psicosomatici.

Ma lo stress può essere:

- Acuto
- Cronico
- Positivo
- Negativo

Il problema sorge quando vi è un'incongruenza fra le richieste dell'ambiente e la capacità soggettiva di esaudirle.



Tale incongruenza viene definita ***distress***, contrapposta alla condizione di ***eustress***, che è invece positiva e fonte di gratificazione per l'individuo.

Come affrontare lo stress?

E' una situazione che si può affrontare iniziando a modificare il "contesto"?

Si affronta potenziando ed educando la persona a fronteggiarlo considerando le proprie caratteristiche personali e i propri contesti di vita.

Eventi Stressanti (Life Events)

Lo stress psicologico è relativo alla reazione individuale legata al significato conscio o inconscio attribuito a quell'avvenimento.

Esistono diverse scale degli eventi stressanti .

La più famosa è quella di Holmes-Rahe.

Evento stressante	Intensità dello stress	Evento stressante	Intensità dello stress
1. Morte del coniuge	100	2. Divorzio	70
3. Separazione	65	4. Prigionia	65
5. Morte di un parente stretto	65	6. Menopausa	60
7. Malattia personale	55	8. Matrimonio	55
9. Perdita del lavoro	50	10. Ricongiunzione coniugale	45
11. Pensionamento	45	12. Malattia di un familiare	43
13. Lavoro intenso	42	14. Gravidanza	40
15. Difficoltà sessuali	35	16. Arrivo di un nuovo membro nella famiglia	35
17. Cambio della mansione lavorativa	35	18. Mutamento della situazione economica	35
19. Morte di un amico	35	20. Contrasti insoliti con il partner	32

A fronte di uno o più *live events* la persona mette in campo la propria

RESILIENZA



- È LA CAPACITÀ DI FRONTEGGIARE EVENTI TRAUMATICI E STRESSANTI, DI POTERSI RIORGANIZZARE E SUPERARLI
- HA A CHE FARE CON LA CAPACITA' DI ADATTAMENTO E DI RIEQUILIBRIO

Disturbi d'ansia (alcuni..)

- Disturbo generalizzato d'ansia
- Disturbo da panico (attacchi di panico)
- Disturbo d'ansia non specificato
- Fobie
-

Ansia vs Paura

- Sono entrambi importanti e vitali segni di allarme. Sono reazioni ancestrali di allarme ad un pericolo!
- ANSIA: è una condizione psicofisica che la persona percepisce come una sensazione di pericolo imminente non necessariamente legato ad una cosa concreta e reale. La sensazione è di una minaccia fumosa e sconosciuta.
- PAURA: è una risposta ad un pericolo conosciuto, esterno, preciso. (diverse reazioni: attacco, fuga, *freezing*).

L'ANSIA E LA SUA FUNZIONE

Ha la funzione di segnalare un pericolo e di attivare la persona a difendersi, anche psichicamente, da possibili stimoli disturbanti.

Ad esempio, avere una certa quota d'ansia prima di un esame può essere utile a migliorare la performance.

Quali sono le origini dei disturbi d'ansia?

Accade che talvolta l'ansia superi certi livelli e diventi patologica.



Ansia Patologica

(diverso dal Panico patologico)

Sintomi somatici o fisici:

Tachicardia e/o dolore al petto

Disturbi gastrointestinali (nausea, nodo alla gola, vomito, secchezza delle fauci)

Disturbi respiratori (aumento frequenza respiratoria, sensazione di soffocamento)

Poliuria (necessita di urinare spesso, perché i reni si contraggono di più e più velocemente)

Insonnia e/o risvegli frequenti

Sintomi Psicici:

Paura di impazzire, di perdere il controllo, difficoltà di concentrazione, difficoltà nel prendere decisioni, preoccupazione, insicurezza.



L'ansia può manifestarsi come disturbo generalizzato, come evento più o meno intenso, come corollario di uno stato depressivo.

Disturbo da Attacco di Panico

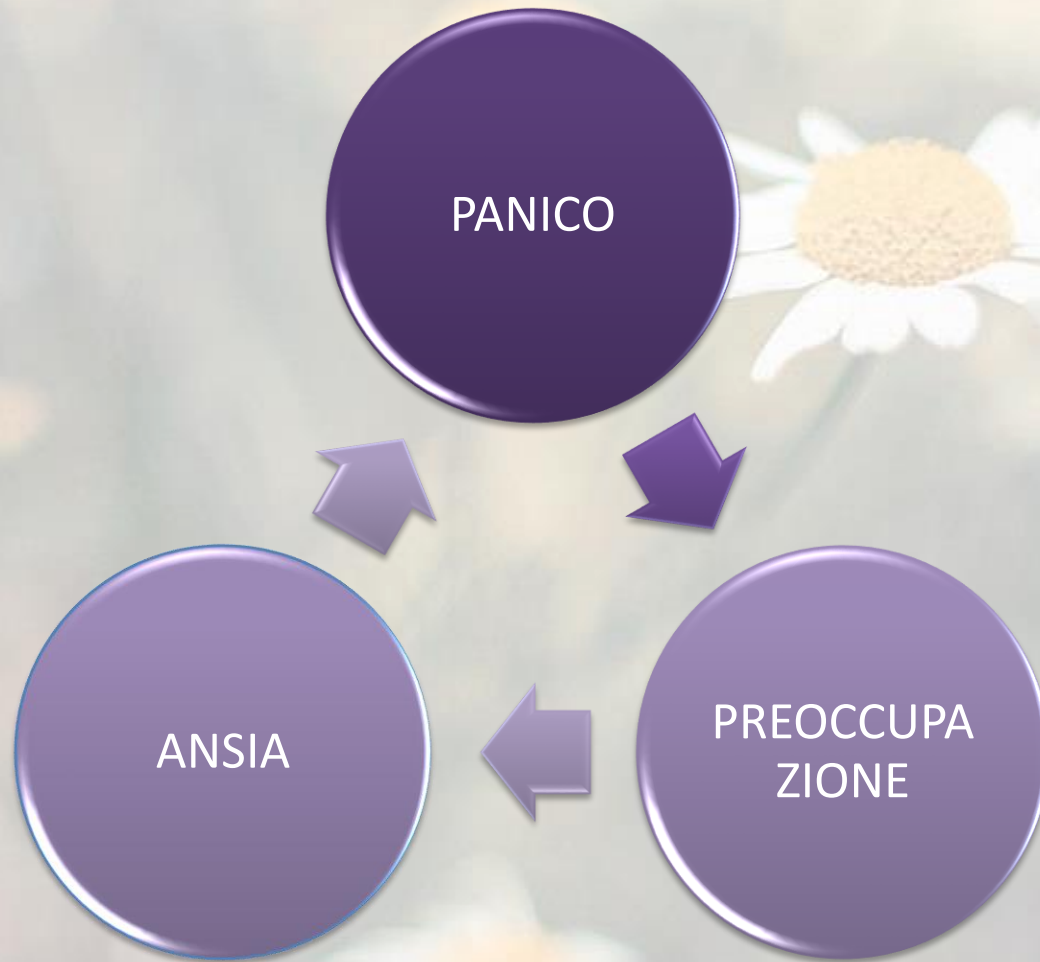
Si tratta di forti episodi di ansia intollerabile caratterizzati da sintomi fisici importanti e che talvolta portano chi ne soffre a fare accessi al pronto soccorso.

Sintomi ricorrenti: vertigini, mancanza d'aria, dolore al petto, sudorazione, paura di morire o di impazzire, formicolio.

Esperienza del panico

- Intensa, si ricorda bene anche dopo tempo.
- Si teme che possa ripresentarsi.
- Paura della paura.

Circuito della paura



Perche gli attacchi di panico?

- Sono improvvisi, un fulmine a ciel sereno, un'esperienza fortissima che coinvolge la persona fisicamente e psicologicamente.
- Come per quasi tutti i disturbi dell'area psichica, è difficile trovare un'origine comune...

In un'ottica psicodinamica...

- L'attacco di panico è un'esperienza limite che la persona può esperire a fronte di una difficoltà a “sentire” e/o “elaborare” emozioni.
- L'attacco di panico è nella sua complessità deflagrante ed è difficile per la persona da inserire in un “senso”...

Come affrontare di disturbi d'ansia e/o da panico

Come si
disinstalla
l' ansia ???



A field of daisies with a soft, out-of-focus background. The flowers are white with yellow centers, and the overall tone is light and airy.

- FARMACOLOGICO

- PSICOTERAPICO

Farmaci

- Possono essere prescritti unicamente dal medico curante o dal medico specialista (psichiatra, neurologo).
- Posso essere utilizzati frequentemente: per l'ansia le benzodiazepine e per il panico gli antidepressivi.
- Attenersi sempre alle indicazioni del medico...sia per le posologie che per l'assunzione.

Psicoterapia

Vi sono diversi approcci teorici e modalità di cura:

- **Terapia cognitiva:** lavora sul comportamento, sulle distorsioni del pensiero, può essere a tempo;
- **Terapia Psicodinamica:** lavora per comprendere le origini del sintomo e della conoscenza del mondo interno del paziente.

MA SOPRATTUTTO...

...è importante una attenta valutazione e raccolta della storia del paziente (anamnesi)

E

l'instaurarsi di una **RELAZIONE TERAPEUTICA** salda e di fiducia.

Dott.ssa Cristina Di Ronco
Psicologa Psicoterapeuta

cristinadironco@yahoo.it

www.cristinadironco.it

Facebook:

www.facebook.com/CristinaDiRoncoPsicologa/

con

www.associazione-oneparent.org