

**consigli dell'esperto** «È patologica quando diventa una risposta inappropriata a preoccupazioni esistenziali»

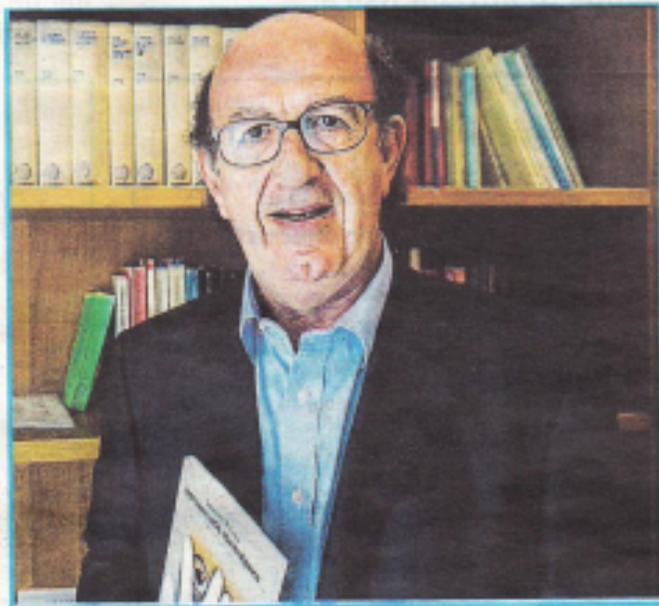
## «L'ansia è una reazione istintiva di difesa, un allarme»

### Dottor Di Salvo, che cos'è l'ansia?

L'ansia è definita come una reazione istintiva di difesa, un allarme proprio dell'istinto di conservazione, ma anche come uno stato di tensione emotiva cui spesso si accompagnano sintomi fisici come tremore, sudorazione, palpitazioni ed aumento della frequenza cardiaca. È patologica quando si caratterizza come una risposta inappropriata a preoccupazioni esistenziali o relative all'ambiente, la cui conseguenza principale è rappresentata dall'alterazione delle normali capacità individuali lavorative, sociali e affettive».

### Quali sono i sintomi?

I pazienti che soffrono di questo disturbo appaiono cronicamente ansiosi e apprensivi e lamentano un prolungato stato di preoccupazione per circostanze ordinarie della vita di tutti i giorni. In assenza di gravi, ma soprattutto realistiche, motivazioni riferiscono sentimenti di apprensione circa la salute e l'incolumità fisica dei familiari, la situazione finanziaria, le capacità di rendimento lavorativo o scolastico. Si viene ad instaurare un



Il dottor Salvatore Di Salvo

continuo stato di allarme e ipervigilanza dovuto alla convinzione che certi eventi negativi abbiano la possibilità di verificarsi».

### Come si riconosce?

«La presenza di uno stato ansioso che necessita di trattamento terapeutico si riconosce per la presenza concomitante di ansia e preoccupazioni eccessive (attesa apprensiva che si manifestano per la maggior parte dei giorni da almeno sei mesi, relative a una quantità di eventi o di attività (come prestazioni lavorative o scolastiche); difficoltà a controllare la preoccupazione; l'ansia, la preoccupazione o i sintomi fisici causano disagio clinicamente significativo o menomazione del funzionamento sociale, lavorativo o di altre aree importanti; l'alterazione non dovuta agli effetti fisiologici diretti di una sostanza (per esempio un abuso di droga, un farmaco) o di una condizione medica generale».

### Infine, qual è la terapia?

«Con i farmaci (Ssri e ansiolitici) si curano solo i sintomi mentre la psicoterapia è necessaria per individuare le cause scatenanti, risolvere i conflitti, in modo da evitare che in futuro i disturbi possano ripresentarsi».