

Maggio 2015

Disturbo d'Ansia: almeno una volta per 8 mln di italiani

Di Salvo: Non confonderli con chi ha un temperamento ansioso

Il 10-12% della popolazione italiana soffre di Disturbi d'Ansia: circa otto milioni di persone che incontrano almeno una volta nel corso della loro vita un Disturbo da Attacchi di Panico (DAP), un Disturbo di Ansia Generalizzata (GAD), un Disturbo Ossessivo-Compulsivo (DOC) o Disturbi Fobici (le cosiddette fobie). Inoltre, nella fascia d'età 18-25 anni, almeno 1 ragazzo su 3 incontra un DAP in uno dei suoi possibili e multiformi aspetti in cui si può manifestare. A spiegarlo alla Dire è Salvatore Di Salvo, psichiatra, analista junghiano e presidente dell'Associazione per la ricerca sulla depressione di Torino (www.depressione-ansia.it).

ANSIA FISIOLOGICA E ANSIA PATOLOGICA – “Bisogna innanzitutto distinguere l'ansia fisiologica da quella patologica. La prima non è un disturbo ma una normale situazione che mette l'organismo in allarme per affrontare un pericolo. Quella

patologica è invece un'ansia immotivata ed eccessiva rispetto all'evento scatenante. Manda in confusione la persona- chiarisce il terapeuta- e interferisce con la sua vita di relazione sociale e affettiva”.

IL TEMPERAMENTO ANSIOSO - Di solito, “chi sviluppa un Disturbo d'Ansia ha anche un temperamento ansioso sin dalla nascita. Un modo d'essere proprio di una persona che si preoccupa. Attenzione-rimarca il medico- dire che una persona si preoccupa non vuol dire darle una connotazione patologica, ma solo descriverne una specifica personalità. Infatti caratterialmente si mostrerà come precisa, ordinata, attenta alla valutazione degli altri, affidabile e incline a una preoccupazione fisiologica. Il temperamento ansioso non costituisce un Disturbo d'Ansia. Dunque è un modo d'essere non patologico che però può sfociare in un Disturbo d'Ansia se la preoccupazione supera il limite fisiologico”. I Disturbi d'Ansia hanno appunto l'ansia come denominatore comune che interferisce negativamente con la vita di chi ne soffre e ne riduce le performance.

LE FOBIE - Le fobie sono una delle possibili manifestazioni dei Disturbi d'Ansia. Possono essere semplici o multiple e si caratterizzano come “paure immotivate rispetto a situazioni, luoghi, oggetti, persone o animali specifici (es. la fobia degli uccelli, la claustrofobia, la paura di attraversare le piazze)”.

NECESSARIA UNA TERAPIA COMBINATA – Affrontare i Disturbi d'Ansia si può ma con terapia farmacologica e psicoterapia. “La prima cura i sintomi e va utilizzata a tempo determinato, finché i sintomi non scompaiono. La seconda è necessaria per affrontare le cause ed evitare le ricadute. È sbagliato curare i Disturbi d'Ansia solo con gli ansiolitici- precisa Di Salvo- perché alla lunga creano dipendenza e non agiscono sulla serotonina. In fase acuta, quando questi disturbi interferiscono nella vita di tutti i giorni, occorre una cura

farmacologica che preveda gli Inibitori Selettivi della Ricaptazione della Serotonina (SSRI) per attutire e attenuare i sintomi, proprio come l'antidolorifico cura il sintomo del dolore senza affrontare la causa che lo ha determinato". La cura farmacologica non è quindi definitiva: "Una volta curato il sintomo, vanno sospesi i farmaci per attivare una psicoterapia finalizzata ad individuare le cause che hanno scatenato il Disturbo d'Ansia".

I DISTURBI D'ANSIA SPOPOLANO TRA I GIOVANI - "Tra i giovani le motivazioni ansiogene sono aumentate- fa sapere l'analista- e le cause sono tante. Pensiamo alle difficoltà connesse all'inserimento lavorativo, alla prospettiva di autonomia o di una progettualità matrimoniale. Niente di strano che soggetti predisposti sviluppino Disturbi d'Ansia".

TUTTI I DISTURBI D'ANSIA SONO CURABILI – Di Salvo afferma: "I Disturbi d'Ansia non sono superabili con un atto di volontà, magari lo fosse. Avremmo così risolto il problema mondiale dei Disturbi d'Ansia. Fanno stare male e nessuno ha piacere di star male. In ogni caso tutti i Disturbi d'Ansia sono curabili a condizione di fare una corretta diagnosi e una terapia adeguata".