

COME CURARE L'ANSIA PER SEMPRE!

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11854>

COME CURARE L'ANSIA... PER SEMPRE!

Salute e Benessere

Inviato da : Celeste Stella

Pubblicato il : 21/9/2024 10:20:00

COME CURARE L'ANSIA PER SEMPRE! Se molti pensano che dire ansia, significhi dire un certo tipo di compresse, o gocce, in una certa quantità e per un determinato periodo, allora, a mio modestissimo parere, sono in errore. Purtroppo l'intervento elettivo (ed anche il modo) è spesso questo.



Ho assistito molte volte alle facili prescrizioni di psicofarmaci, solitamente dopo le prime battute che spiegavano: «Da ieri a breve era pronta la formula: «Grettesco» ma vero? E la persona? Il rispetto della persona e del suo disagio, dov'è finito? Veramente si crede che un problema serio come quello di un disturbo d'ansia si possa risolvere esclusivamente con le pillole e supposte? Veramente si può credere che curato il Caio e Sempronio? e si perché? Forse per questo che nella maggior parte dei casi il paziente ha trovato soltanto un sollievo al sintomo (molto momentaneo) e quasi mai un rimedio? Un problema psicologico (mi piace di più dire emotivo), causa della manifestazione sintomatica non credo troverà mai soluzioni in una pillola che mi piace pensare che un ansiolitico sia spesso soltanto un ammorbiditore, un cuscinetto tra la coscienza del paziente e la realtà dei fatti: quell'insieme di situazioni che la vita ci porta quotidianamente e che chiede a noi di essere fronteggiate nel modo migliore. Un problema psicologico vuole rimedi? Psicologica? Una pillola anestetica la coscienza facendo vedere tutto in modo più sottile? Ma quanto può durare? per quanto si può continuare ad assumere il farmaco? Si starà meglio solo finché lo si assume? e dopo? Forse nel frattempo i problemi che hanno fatto manifestare i sintomi si risolveranno da sé? forse no? Indubbiamente quando un paziente lamenta vari sintomi d'ansia avrà di conseguenza uno squilibrio di secrezione di alcuni neurotrasmettitori, sicuramente un farmaco può chimicamente riequilibrare, in un certo modo, un certo ordine, ma quello che mi chiedo è: cosa è venuto prima: lo squilibrio, o l'ansia? Un po' come il dilemma dell'uovo e della gallina? Ma ancora: se è venuto prima lo squilibrio, e poi la manifestazione ansiosa (questo come è più logico pensare) perché lo squilibrio? come mai proprio in un preciso periodo della mia vita? mentre accadevano particolari fatti? Se c'è una logica a spiegare il perché di una depressione dopo un lutto, allora ci dovrebbe essere anche una logica per spiegare perché l'ansia prima di un esame? e forse è soltanto un puro caso che determinate situazioni diano la possibilità di assistere alla manifestazione di ben precisi sintomi (o disagi, o fastidi o espressioni cliniche)? Allora, se tanto mi dà tanto, cosa viene prima: l'uovo o la gallina? È lo squilibrio o la manifestazione di sintomi d'ansia? Semplicemente la spiegazione è che davanti ad eventi precisi il nostro corpo, unito inscindibile con la mente, si prepara a fronteggiare l'evento stesso attivando a livello encefalico aree e strutture che permettono il fronteggiamento (o la fuga).

Un uomo che nella foresta vede un grosso orso che lo sta per assalire probabilmente naturalmente avverrà il suo battito cardiaco accelerare, i muscoli irrigidirsi, lo sguardo e l'attenzione saranno diretti verso il pericoloso: sarà questo stato di tensione che farà sì che l'uomo adotti tutte quelle accortezze necessarie per fronteggiare la bestia e proteggersi. A questo punto credo sia utile, in una prospettiva cognitivo-comportamentale, dire che sicuramente tra l'orso e l'ansia c'è come di mezzo il pensiero dell'uomo. Il grado di ansia, così come il comportamento tenuto dall'uomo stesso, è la conseguenza diretta dei pensieri che vengono fatti: sicuramente se l'uomo pensasse che quell'orso sia soltanto un innocuo, delizioso, pallone gocherellone, non avrebbe adottato nessuna condotta di protezione, né tantomeno avrebbe avvertito sintomi d'ansia. Se al contrario il pensiero sarebbe stato quello di avere di fronte un feroce animale a cui in nessun modo si potrà sfuggire e che ormai nulla potrà difenderlo da quegli artigli e da quelle zanne, allora l'uomo, certamente sarebbe invaso da quella violenta

manifestazione ansiosa chiamata attacco di panico e che in pochi attimi immobilizza e smorza il respiro.

Se l'animale fosse pensato come feroce e pericoloso, ma si pensasse anche che proprie particolari attenzioni e mirate strategie possono permettere la difesa, allora l'uomo avrebbe, si sintomi ansiosi, ma in misura normale e necessaria per mantenere attenta ed efficace la difensiva senza lasciarsi bloccare (e far trasformare, così, la propria ansia in paura). Il pensiero ha definito la pericolosità della situazione, le nostre sensazioni fisiche e quelle psicologiche. Il pensiero, non l'orso. Quindi, tornando al farmaco ansiolitico, cosa avrebbe potuto fare in una situazione ansiosa di questo tipo? Forse avrebbe mantenuto calmo e rilassato l'uomo davanti al pericolo, davanti all'animale, ma sicuramente, non gli avrebbe risolto il suo problema, anzi, forse, glielo avrebbe fatto sottovalutare. Soggetti particolarmente ansiosi possono trovare nel farmaco un attutimento momentaneo dei sintomi, ma questo è sicuramente l'unico beneficio. Se è vero che l'ansia viene generata come conseguenza del pensiero, è altrettanto vero che nessuna sostanza chimica riuscirà a cambiare stabilmente i contenuti del pensiero stesso, e soprattutto gli schemi personali che li sottendono: un ansiolitico potrà al massimo momentaneamente anestetizzare la coscienza. Si dice spesso che un farmaco è efficace contro i sintomi: di (che) facciamo attenzione, in questo dire non c'è niente di più vero (soprattutto quando si parla di disturbi d'ansia), nel senso che il farmaco è utile ed indicato sui sintomi: ma sottolineiamo, quindi, come non agirà mai sulle cause: pertanto la sua utilità potrà essere soltanto a breve termine ed esclusivamente sull'espressione sintomatologica dell'ansia. In ultima battuta indico che l'ansiolitico deve essere visto dal suo consumatore solo come un aiuto. Esasperando dire: vederlo un po' come può essere vista una caramella nei casi in cui ci sentiamo tagliati: riconosceremo in questa le sue potenzialità sedative e tranquillanti, ma non attenderemo certo da questa tisana la soluzione ai nostri problemi che, filtrati dai nostri pensieri, ci fanno sentire in quello stato. Un ansiolitico per come è fatto e per come funziona, addormenta i problemi, ma non li può curare.

Tuttavia è anche giusto dire che, in alcuni gravi casi, un ansiolitico può essere utile nella risoluzione dei disturbi d'ansia, ma soltanto se questo viene usato come integrazione ad un lavoro psicoterapico; infatti sotto lo stato di calma ottenuto chimicamente può iniziare un lavoro di collaborazione tra il terapeuta e il paziente.

Il paziente ottenuto, con l'aiuto di un buon farmaco, quello stato di pseudotranquillità rispetto alle minacce temute, può ascoltare le indicazioni dello specialista e può facilmente metterli in pratica. Controllando chimicamente le manifestazioni sintomatiche, il paziente viene aiutato nel lavoro di comprensione del suo disagio e messo in grado di focalizzare quelle cause che lo

sottendono e le strategie per risolverle.

Â

Â

COME CURARE L'ANSIA PER SEMPRE!

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11854>
