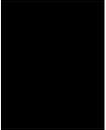


## **Ansia e disturbi d'ansia**

**Categoria : RUBRICA MEDICA**

**Publicato da [Dott. Michele Sannino](#) in 12/9/2009**



Una larga parte di noi ha avuto o potrà avere un disturbo d'ansia nel corso della propria vita. L'ansia di per sé, tuttavia, non è un fenomeno anormale. Si tratta di un'emozione di base, che comporta uno stato di attivazione dell'organismo e che si attiva quando una situazione viene percepita soggettivamente come pericolosa.

Nella specie umana l'ansia si traduce in una tendenza immediata all'esplorazione dell'ambiente, nella ricerca di spiegazioni, rassicurazioni e vie di fuga, nonché in una serie di fenomeni neurovegetativi come l'aumento della frequenza del respiro, del battito cardiaco (tachicardia), della sudorazione, le vertigini, ecc.. Tali fenomeni dipendono dal fatto che, ipotizzando di trovarsi in una situazione di reale pericolo, l'organismo in ansia ha bisogno della massima energia muscolare a disposizione, per poter scappare o attaccare in modo più efficace possibile, scongiurando il pericolo e garantendosi la sopravvivenza.

L'ansia, quindi, non è solo un limite o un disturbo, ma costituisce una importante risorsa, perché è una condizione fisiologica, efficace in molti momenti della vita per proteggerci dai rischi, mantenere lo stato di allerta e migliorare le prestazioni (ad es., sotto esame).

Quando l'attivazione del sistema di ansia è eccessiva, ingiustificata o sproporzionata rispetto alle situazioni, però, siamo di fronte ad un disturbo d'ansia, che può complicare notevolmente la vita di una persona e renderla incapace di affrontare anche le più comuni situazioni.

I disturbi d'ansia conosciuti e chiaramente diagnosticabili sono i seguenti (cliccate per approfondimenti):

Fobia specifica (aereo, spazi chiusi, ragni, cani, gatti, insetti, ecc.)

Disturbo di panico e agorafobia (paura di stare in situazioni da cui non vi sia una rapida via di fuga)

Disturbo ossessivo-compulsivo

Fobia sociale

Disturbo da stress acuto o post-traumatico da stress

Disturbo d'ansia generalizzata