

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Il disturbo d'ansia: nemico generazionale da grandi e bambini

divisionebusiness · Monday, April 7th, 2025

Il timore per il futuro, la paura per una semplice scelta o una decisione che viene rimandata da tempo e senza alcuna ragione apparente. Il cuore che batte velocemente e, all'improvviso, il bisogno di piangere o esprimere una rabbia inattesa.

Questi sono solo alcuni sintomi dell'ansia. Un disturbo che può colpire sia gli adulti che i più piccoli. Un disturbo che, con i giusti strumenti, può essere gestito e risolto.

L'ansia, di cosa si tratta esattamente?

Quando abbiamo un evento importante da vivere, per esempio un impegno di lavoro, un esame all'università o un discorso da affrontare, è **normale essere in ansia**. Questa è infatti una **risposta naturale del corpo quando stiamo per vivere, o viviamo, situazioni di stress o anche di pericolo**.

Ma quando l'ansia diventa eccessiva e dura nel tempo, può trasformarsi in un problema che condiziona la nostra vita quotidiana. Ed ecco apparire **una sensazione di preoccupazione intensa, vera e propria paura o tensione, spesso senza alcuna causa apparente**.

L'ansia, ormai lo sappiamo, può colpire **chiunque, dagli adulti ai più giovani, inclusi bambini e adolescenti**. Nei più piccoli, si presenta con difficoltà a separarsi dai genitori, paure irrazionali o sintomi fisici come mal di pancia o nausea. Negli adulti, può portare a **insonnia, difficoltà di concentrazione, battito accelerato e respiro corto**. Insomma, il corpo e la mente sono attanagliati dalla paura.

Questo accade perché l'ansia non è solo essere nervosi per un evento importante. **Quando diventa cronica o sproporzionata rispetto alla situazione, può limitare la vita di tutti i giorni e il nostro benessere**, ci pone in una situazione di invalidità effettiva. Per questo si considera il disturbo d'ansia la **malattia del decennio**. La buona notizia è che dall'ansia si guarisce.

Cosa succede se si ha sempre ansia?

Se prendiamo come riferimento il **DSM-5**, sigla che sta per **Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali**, possiamo definire in modo più esatto questo tipo di ansia, che prende il nome di **Disturbo d'Ansia Generalizzato**, e si specifica proprio per il determinare **“preoccupazioni eccessive e persistenti** riguardo a diverse attività o eventi della vita quotidiana, che durano per almeno **sei mesi** e risultano difficili da controllare”.

Ma come si manifestano queste preoccupazioni eccessive e persistenti? Diciamo che l'**ansia generalizzata** si manifesta sì in modi diversi negli adulti e nei bambini, ma ha comunque un elemento comune: **una preoccupazione continua ed esagerata rispetto alla realtà**.

In un adulto quest'ansia generalizzata prende la forma di un **senso continuo di allerta**, come se qualcosa di brutto sia sul punto di accadere. **I pensieri si susseguono ripetitivi e risulta difficile metterli a tacere**: "E se perdo il lavoro?", "E se succede qualcosa ai miei figli?". Come conseguenza, si attuano comportamenti come **controllare in modo ossessivo messaggi e e-mail, si evitano situazioni d'incontro o si rimandano decisioni per paura di sbagliare**. Anche il corpo ne risente, e compaiono **tensioni ai muscoli, cuore con battiti veloci, si ha mal di testa, lo stomaco dà problemi**, e risulta difficile addormentarsi.

Nei più piccoli, invece, l'ansia viene fuori in modo diverso. Un bambino può **avere paura di allontanarsi dai genitori, si preoccupa troppo per i compiti che gli arrivano dalla scuola, ha timori per la salute dei genitori**. Nel concreto, un bambino con ansia **piange spesso, non riesce a dormire da solo, evita nuove attività e ha crisi di rabbia** che sembrano non avere alcuna spiegazione.

Quanto dura un disturbo d'ansia generalizzato?

Quando l'ansia inizia a insidiare gli aspetti della nostra vita, **può essere difficile eliminarla**. Questo perché tende a diventare cronica. Di fatto, l'ansia può durare **mesi o anni**, e quando sembra che sia andata via del tutto, **può ricomparire e determinare ricadute importanti**.

Perché il punto è proprio questo: **se non viene trattata in modo consapevole e con un supporto professionale, l'ansia diventa una condizione con cui fare i conti tutti i giorni, per molti anni**. Rendendo la nostra vita più difficile da vivere in pienezza e con soddisfazioni.

Come fare se l'ansia non passa?

Ma togliere l'ansia per sempre è comunque possibile, esiste quindi una cura. Ad essere più esatti: grazie a diversi strumenti **possiamo imparare a gestire l'ansia, quando si presenta**, facendo in modo che non ci vincoli più.

Innanzitutto è importante **non ignorarla**. **Per gli adulti**, il primo passo verso la soluzione è **riconoscere di avere un problema di ansia, quindi cercare aiuto**. Esistono diversi approcci di psicoterapia, ma la **psicoterapia cognitivo-comportamentale (CBT)** è **tra i trattamenti più efficaci**, perché insegna a riconoscere e a gestire i pensieri ossessivi, le situazioni che innescano l'ansia, i primi sintomi.

Certo, anche il **fare attività fisica, la meditazione e una buona routine del sonno** possono fare la differenza. E se necessario, il medico può prescrivere dei farmaci che attenuano i sintomi più fastidiosi. **Farmaci che devono essere usati come supporto insieme alla psicoterapia, senza sostituirla**.

Per i **bambini**, si può partire con il **creare un ambiente rassicurante. Parlare con loro, aiutarli a esprimere le loro paure e ridurre la pressione scolastica**, stando vicino mentre svolgono i compiti, può alleviare i sintomi. Se l'ansia diventa opprimente, non bisogna avere paura di rivolgersi ad **uno specialista**, in grado di **aiutare il piccolo con strategie adatte alla sua età**.

This entry was posted on Monday, April 7th, 2025 at 7:15 am and is filed under [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.