



Diagnosi e Terapie

Sezione del sito a cura di



Mariachiara Federici

Ansia e disturbi d'ansia

L'ansia rappresenta l'energia vitale che vuole venire a contatto con la nostra consapevolezza, è un'emozione di base, naturale e positiva, che consente all'uomo di raggiungere un buon adattamento con l'ambiente circostante, permettendogli di attivare risorse, proteggersi dai rischi e mantenere uno stato di allerta importante per migliorare le proprie prestazioni in vista del raggiungimento di obiettivi.

Soggettivamente, l'ansia è percepita come uno stato di attesa apprensiva, con anticipazione di eventi negativi mal definiti verso i quali l'individuo si sente indifeso ed impotente e si manifesta, a livello fisico, con un aumento della vigilanza e con l'attivazione di tutta una serie di meccanismi fisiologici derivanti dall'attivazione del sistema neurovegetativo, quali aumento della frequenza cardiaca e del tono muscolare, aumento della frequenza respiratoria, che predispongono l'organismo alla difesa o all'attacco. Da un punto di vista evolutivo, ed in condizioni normali quindi, la "reazione ansiosa" rappresenta un vero e proprio *sistema di allarme* fisiologico ed utile alla sopravvivenza della specie, correlato all'istinto di conservazione.

Nel momento in cui tale sistema di allarme inizia a malfunzionare, per intensità di attivazione, per la frequenza con cui si manifesta e per gli stimoli, spesso innocui, che lo elicitano, si può iniziare a prendere in considerazione l'ipotesi che ci sia un disturbo mentale che nello specifico definiamo disturbo d'ansia. In questo caso, la reazione ansiosa invece di favorire l'adattamento della persona all'ambiente, lo peggiora, compromettendo l'efficienza funzionale del soggetto, creando una serie di limitazioni alla sua vita interpersonale, lavorativa e progettuale a tal punto da rendere necessario un intervento terapeutico.

I disturbi d'ansia costituiscono la forma più comune di disturbo mentale: in Occidente ne soffrono circa 400 milioni di persone, con una leggera prevalenza di donne e in una fascia di età compresa tra i trenta ed i cinquanta anni.

L'approccio ai disturbi dello spettro ansioso è un problema di notevole rilevanza in medicina generale, non solo per l'alta incidenza del disturbo stesso, ma anche per la frequenza delle consultazioni mediche richieste e per il ricorso di coloro che ne soffrono a strutture di emergenza, ospedaliere e territoriali. L'analisi di questa realtà rende impellente la necessità di un precoce riconoscimento delle varie manifestazioni ansiose ed un corretto inquadramento diagnostico dei disturbi d'ansia, nonché di un'indagine delle cause che li generano al fine di programmare interventi terapeutici efficaci e tempestivi.

I disturbi d'ansia comprendono numerose sindromi un tempo definite "nevrotiche", cioè derivanti da un conflitto interiore del soggetto; solo successivamente, grazie anche agli studi condotti nell'ambito delle neuroscienze, venivano identificati i meccanismi biologici sottesi ai vari disturbi (modificazione di alcune sostanze chimiche presenti nel sistema nervoso, i neurotrasmettitori noradrenalina, serotonina e gaba) che hanno gettato una nuova luce sulle diverse possibilità eziopatogenetiche di tali disturbi.

Secondo la classificazione della quarta edizione del DSM (DSM IV), i disturbi di ansia si distinguono in base a caratteristiche sintomatologiche, di decorso, di risposta ai farmaci e sulla base di studi genetici. Vengono inclusi in questa categoria:

Disturbo di Panico con Agorafobia
Disturbo di Panico senza Agorafobia
Agorafobia senza anamnesi di Disturbo di Panico
Fobia Specifica
Fobia Sociale
Disturbo Ossessivo-Compulsivo
Disturbo Post-traumatico da Stress
Disturbo Acuto da Stress
Disturbo d'Ansia Generalizzato
Disturbo d'Ansia Indotto da Sostanze
Disturbo d'Ansia dovuto ad una Condizione Medica Generale
Disturbo d'Ansia Non Altrimenti Specificato.

Nel contesto di molti di questi disturbi si manifestano Attacchi di Panico ed Agorafobia, i quali non sono diagnosticabili, secondo il DSM IV, come disturbi a se stanti, ma come facenti parte delle diverse manifestazioni sintomatiche presenti nei disturbi classici. Occorre comunque descriverne le caratteristiche per una migliore comprensione degli altri disturbi d'ansia.