

L'ANSIA: COME SI MANIFESTA E QUALI SONO LE CAUSE

Nell'ultimo appuntamento di "Riflessi dalla Psiche" abbiamo introdotto la tematica dell'ansia dicendo cosa è e quando può rappresentare un problema. Questo mese continuiamo ad approfondire l'argomento parlando di quali sono i modi attraverso cui questa **emozione universale** si manifesta.

Partiamo dal presupposto che, anche se quello che noi percepiamo quando ci troviamo in uno stato d'ansia, è un senso di irrequietezza generale, in realtà il nostro organismo risponde allo stimolo stressogeno su livelli differenti. Infatti l'ansia si manifesta ad un primo livello attraverso **sintomi psichici** come le emozioni e le cognizioni; ecco quindi che si iniziano a percepire apprensione, paura, inquietudine, scarsa concentrazione, irritabilità, pessimismo, sfiducia in se stessi e nelle proprie capacità, preoccupazione, sensazione di pericolo, mente confusa.

Oltre al piano psichico l'ansia si manifesta anche su un **piano somatico**, attraverso sintomi fisici neuro-vegetativi come crampi allo stomaco, tremori, sudorazione, palpitazioni, respiro affannoso, senso di soffocamento, vampate di calore o di freddo improvviso, arrossamenti del viso, tensioni e dolori muscolari, voce tremula, affaticabilità, alterazione del sonno. Ad un terzo livello la risposta ansiosa si manifesta anche attraverso **aspetti comportamentali** mediante i quali, per esempio, mettiamo in atto condotte di evitamento, ci isoliamo, oppure assumiamo un atteggiamento di rinuncia di fronte a determinate situazioni che ci provocano preoccupazione ed agitazione.

Sorge spontaneo a questo punto chiedersi perché questi sintomi si manifestano e quali sono le cause dell'ansia. Così come per tutti i disturbi psicologici è difficile individuare un'unica causa scatenante e un'origine certa del disturbo ansioso. Questo perché l'essere umano e, in particolare, la mente umana è un qualcosa di estremamente complesso e racchiude in sé molteplici aspetti che vanno da fattori biologici, organici ad aspetti relazionali, familiari, caratteriali, il tutto all'interno di una storia personale che caratterizza ogni singolo individuo in modo specifico e differente da qualunque altra persona. Premesso ciò possiamo però dire che la ricerca nel campo ha ipotizzato diverse cause alla base dei disturbi d'ansia ma quella che ha attualmente maggiore attendibilità è quella che viene definita un'origine multifattoriale, secondo cui l'insorgenza dell'ansia è influenzata da differenti fattori che interagendo tra di loro rendono l'individuo più vulnerabile allo stress. In quest'ottica l'ansia deriva quindi dalla combinazione di:

- **fattori genetici:** diversi studi sostengono che alcuni fattori genetici giocano un ruolo importante nello sviluppo di alcuni disturbi d'ansia (ereditarietà del disturbo) anche se la scienza non ha saputo ancora identificare i geni responsabili della trasmissione dell'ansia; diverse ricerche inoltre sostengono l'importanza della componente biologica, vale a dire la modificazione di alcune sostanze chimiche presenti nel sistema nervoso, dette neurotrasmettitori.
- **fattori psicologici e di sviluppo:** modelli di riferimento ansiogeni o con uno stile educativo particolare, condizione psicofisica e vulnerabilità individuale; gli individui più deboli e vulnerabili mostrano una risposta emotiva più forte e prolungata durante l'esposizione a situazioni stressanti;
- **fattori ambientali:** inquinamento, eventi ed ambiente stressanti (stress urbano come il traffico, continui spostamenti, vita frenetica, scarso contatto con la natura - soprattutto nelle grandi città - e ultimamente la crisi socio-economica).

Si può quindi vedere come l'ansia non abbia un'unica causa ma può derivare dall'intrecciarsi di questi fattori, ognuno dei quali può avere una maggiore prevalenza rispetto agli altri e un'intensità differente.