

L'ANSIA: QUALI SONO I RIMEDI E COME GESTIRLA

Eccoci giunti all'ultimo appuntamento sulla tematica dell'ansia. Per concludere, questo mese, vogliamo parlare dei possibili rimedi e degli strumenti per gestire la sintomatologia ansiosa.

Spesso, di fronte all'insorgere di sintomi ansiosi, si tende a ricorrere all'utilizzo di ansiolitici o di altri psicofarmaci specifici che possono ridurre i sintomi dell'ansia e possono aiutare a ripristinare uno stato di maggiore tranquillità. Il trattamento farmacologico, quando opportunamente prescritto e monitorato dal medico, può rappresentare un valido presidio in grado di contenere i soli sintomi, limitandosi di fatto alla cura delle manifestazioni esterne che l'ansia provoca. La dimensione interna ed il significato sottostante al problema ansioso, è un'area all'interno della quale il farmaco non può infatti accedere.

Per una vera comprensione del problema che possa poi andare anche verso una reale soluzione dello stesso, è necessario fare un lavoro più approfondito, ad esempio attraverso un trattamento psicoterapico. Iniziare un percorso di sostegno psicologico o di psicoterapia significa fare un lavoro che orienti la persona ad acquisire maggiore consapevolezza sul proprio stato d'animo e sul proprio vissuto. Si tratta di un percorso basato su un rapporto professionale di fiducia ed empatia all'interno del quale il terapeuta, attraverso le sue competenze e conoscenze, aiuta la persona a guardare dentro di sé, a riconoscere e riscoprire il suo mondo di significati, le sue emozioni e il suo sentire. Questo permette di accedere talvolta all'origine del disturbo e comunque di recuperare il significato soggettivo che il sintomo, in questo caso ansioso, assume o la motivazione della tensione che la persona avverte in quel particolare momento della sua vita, all'interno della sua storia. Ci sono diversi tipi di psicoterapia in base all'orientamento teorico del terapeuta ma, al di là delle tecniche utilizzate, per tutti lo strumento principale è rappresentato dalla parola e dalla relazione e lo scopo è quello di restituire alla persona un'immagine di se stessa diversa, più ricca, più ampia che permetta di fronteggiare meglio le difficoltà e di modificare quei meccanismi psicologici dai quali dipende il malessere.

Infine, tra i validi strumenti nella gestione della sintomatologia ansiosa, troviamo le **tecniche di rilassamento** (ad esempio Training Autogeno e Mindfulness) che sono un modo molto semplice e assolutamente fruibile ed accessibile a tutti per ripristinare uno stato di equilibrio psicofisico quando il nostro organismo è sotto stress o tensione. Il principio su cui si basano le tecniche di rilassamento è l'unità psicosomatica dell'organismo ossia l'idea che corpo e mente siano strettamente connessi tra loro, per cui se impariamo a rilassare il nostro corpo aiutiamo a rilassare e distendere anche la nostra mente. Associare queste ultime al sostegno psicologico può rivelarsi la strategia migliore per affrontare l'ansia e ritrovare un discreto benessere.

Ritorniamo più avanti sulle tecniche di rilassamento, in particolare sul Training Autogeno, spiegando meglio in che cosa consistono. Si conclude qui la breve trattazione sulla tematica dell'ansia e diamo appuntamento al prossimo mese con nuovi argomenti di psicologia.