

Sostegno **essenziale**



Comprendere l'ansia



Sentirsi preoccupati o inquieti è normale e fa parte della vita quotidiana. Capita a tutti di agitarsi o di sentirsi in ansia. L'ansia, se è lieve o moderata, può aiutarti a focalizzare l'attenzione, le energie e la motivazione. Se è grave, potresti provare un senso di impotenza, confusione ed estrema preoccupazione sproporzionati rispetto all'effettiva gravità o probabilità dell'evento temuto. Quando l'ansia è opprimente e interferisce con la vita quotidiana non è normale. Questo tipo di ansia può essere il sintomo di un disturbo d'ansia o di un altro problema, come la depressione.

L'ansia può causare sintomi fisici ed emotivi. Una situazione o una paura specifica possono provocare alcuni o tutti questi sintomi per un breve periodo. Una volta passato il momento, i sintomi di solito scompaiono.

I sintomi fisici dell'ansia includono:

- Tremore o tic nervosi
- Sensazione di oppressione alla gola o al petto
- Affanno o battito cardiaco accelerato
- Stordimento o vertigini
- Mani sudate o fredde e umide
- Nervosismo
- Tensione, dolore o indolenzimento muscolare (mialgie)
- Stanchezza estrema
- Problemi del sonno, come incapacità di addormentarsi o di rimanere addormentati, risvegli precoci o irrequietezza (non sentirsi riposati al risveglio).

L'ansia colpisce la parte del cervello che aiuta a controllare il modo in cui comunichiamo. Ciò rende più difficile esprimersi in modo creativo o essere efficaci nei rapporti interpersonali. I sintomi emotivi dell'ansia includono:

- Irrequietezza, irritabilità, nervosismo o agitazione
- Preoccupazione eccessiva
- Timore che accada qualcosa di brutto o cattivi presentimenti
- Incapacità di concentrarsi o senso di vuoto mentale.



Disturbi d'ansia

Si ha un disturbo d'ansia in caso di sintomi sia fisici che emotivi. I disturbi d'ansia interferiscono con il modo in cui ci si relaziona con gli altri e influiscono sulle attività quotidiane. Le donne hanno il doppio delle probabilità rispetto agli uomini di avere problemi con i disturbi d'ansia. I disturbi d'ansia comprendono, ad esempio, gli attacchi di panico, le fobie e il disturbo d'ansia generalizzato.

La causa dei disturbi d'ansia è spesso sconosciuta. Molte persone con un disturbo d'ansia affermano di sentirsi agitate e preoccupate da sempre. Il problema può insorgere a qualsiasi età. I bambini che hanno almeno un genitore con diagnosi di depressione hanno più del doppio delle probabilità di avere un disturbo d'ansia rispetto agli altri bambini.

I disturbi d'ansia insorgono spesso in concomitanza con altri problemi, quali:

- Problemi mentali, ad esempio la depressione
- Uso di sostanze stupefacenti

- Problemi fisici, come una malattia cardiaca o polmonare. Potrebbe essere necessaria una visita medica completa prima di poter diagnosticare un disturbo d'ansia.



Attacchi di panico

Un attacco di panico è una sensazione improvvisa di estrema ansia o di intensa paura senza una causa evidente o in assenza di pericolo. Gli attacchi di panico sono comuni. A volte si verificano in persone che per il resto sono sane. Gli attacchi di panico di solito durano solo pochi minuti, ma possono protrarsi anche più a lungo. Per alcune persone, inoltre, l'ansia può peggiorare rapidamente durante l'attacco.

Tra i sintomi vi sono: sensazione di morire o di perdere il controllo di sé, respiro accelerato (iperventilazione), intorpidimento o formicolio alle mani o alle labbra e battito cardiaco accelerato. Ci si può sentire storditi o sudati e capita anche di tremare. Vi sono poi altri sintomi: difficoltà respiratorie, dolore o senso di oppressione al petto e battito cardiaco irregolare. Questi sintomi si manifestano improvvisamente e senza preavviso.

A volte i sintomi di un attacco di panico sono così intensi che la persona teme di avere un infarto. Molti dei sintomi di un attacco di panico possono verificarsi con altre malattie, come ipertiroidismo, cardiopatia coronarica o broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO). Potrebbe essere necessaria una visita medica completa prima di poter diagnosticare un disturbo d'ansia.

Si dice che le persone che hanno attacchi di panico inaspettati e ripetuti e si preoccupano per tali attacchi soffrono di disturbo di panico.



Fobie

Le fobie sono paure estreme e irrazionali che interferiscono con la vita quotidiana. Le persone con fobie hanno paure sproporzionate rispetto al pericolo reale e non sono in grado di controllarle.

Le fobie sono comuni e talvolta sono presenti in concomitanza con altre condizioni, come il disturbo di panico o la sindrome di Tourette. La maggior parte delle persone affronta le fobie evitando la situazione o l'oggetto che scatena in loro il panico (comportamento di evitamento).

Si ha un disturbo fobico quando il comportamento di evitamento diventa così estremo da interferire con la capacità di partecipare alle attività quotidiane. Esistono principalmente tre tipologie di disturbi fobici:

- Paura di stare da soli o in luoghi pubblici in cui ricevere aiuto potrebbe non essere possibile oppure fuggire è impossibile (agorafobia).

- Paura di situazioni in cui si potrebbe essere esposti a critiche da parte degli altri (fobia sociale).
- Paura di determinati oggetti (fobia specifica).
- Le fobie possono essere trattate per contribuire a ridurre la sensazione di paura e ansia.
- Se pensi di avere sintomi d'ansia, parlane con il medico.



Ringraziamenti

Autori: staff di HealthWise.

Revisione medica a cura di: Dott. William H. Blahd Jr., FACEP (medicina d'urgenza), Dott.ssa Kathleen Romito (medicina generale), Dott. Adam Husney (medicina generale) e Dott. David Messenger



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita optumeap.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.



Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC