

Comprendere l'ansia

Sentirsi preoccupati o nervosi è una parte normale della vita di tutti i giorni. Tutti si agitano o si sentono ansiosi di tanto in tanto. L'ansia da lieve a moderata può aiutare a centrare attenzione, energia e motivazione. Se l'ansia è grave, potresti provare stati di impotenza, confusione ed estrema preoccupazione che sono sproporzionati rispetto alla reale gravità o probabilità dell'evento temuto. Un'ansia travolgente che interferisce con la vita quotidiana non è normale. Questo tipo di ansia può essere un 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 causare alcuni o tutti questi sintomi per un breve periodo. Quando la situazione passa, i sintomi di solito scompaiono.

I sintomi fisici dell'ansia includono:

- Tremore, contrazioni o agitazione
- Sensazione di pienezza alla gola o al petto
- Affanno o tachicardia
- Stordimento o vertigini
- Mani fredde sudate o appiccicaticce
- Irritabilità
- Tensione muscolare, dolori o indolenzimento (mialgie)
- Estrema stanchezza
- Problemi del sonno, come l'incapacità di addormentarsi o di rimanere addormentati, risveglio precoce o irrequietezza (non sentirsi riposati quando ci si sveglia)

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 funzionare in modo efficace nei rapporti personali. I sintomi emotivi dell'ansia includono:

- Irrequietezza, irritabilità o nervosismo
- Eccessiva preoccupazione
- Paura che possa succedere qualcosa di brutto o sentirsi condannati
- Incapacità di concentrazione o sensazione di vuoto mentale



Disturbi d'ansia

I disturbi d'ansia si verificano quando si presentano sintomi sia fisici che emotivi. I disturbi d'ansia interferiscono con il modo in cui una persona va d'accordo con gli altri e ne influenzano le attività quotidiane. Le donne hanno il doppio delle probabilità rispetto agli uomini di avere problemi di disturbi d'ansia. Alcuni esempi di disturbi d'ansia sono attacchi di panico, fobie e disturbo d'ansia generalizzato.

Spesso la causa dei disturbi d'ansia non è nota. Molte persone con disturbi d'ansia affermano di essersi sentite nervose e ansiose per tutta la vita. Questo problema può verificarsi a qualsiasi età. I bambini che hanno almeno un genitore con una diagnosi di depressione hanno più del doppio delle probabilità di avere un disturbo d'ansia rispetto agli altri bambini.

I disturbi d'ansia spesso si verificano con altri problemi, quali:

- Problemi di salute mentale, come la depressione.
- Uso di sostanze
- Un problema fisico, come una malattia cardiaca o polmonare. Potrebbe essere necessario sottoporsi a una visita medica completa prima di poter ricevere la diagnosi di un disturbo d'ansia.



Attacchi di panico

Un attacco di panico è un'improvvisa sensazione di ansia estrema o di paura intensa senza una causa chiara o quando non esiste alcun pericolo. Gli attacchi di panico sono comuni. A volte si verificano in persone altrimenti sane. Gli attacchi di panico di solito durano solo pochi minuti, ma qualcuno può durare più a lungo. E, per alcune persone, l'ansia può peggiorare rapidamente durante l'attacco.

I sintomi includono sensazione di morte o di perdita del controllo di sé, respiro accelerato (iperventilazione), intorpidimento o formicolio alle mani o alle labbra e tachicardia. Ci si potrebbe sentire storditi, sudati o tremolanti. Altri sintomi includono dispnea, dolore o senso di oppressione al petto e bradicardia. Questi sintomi si manifestano improvvisamente e senza preavviso.

A volte i sintomi di un attacco di panico sono così intensi da temere un infarto. Molti dei sintomi di un attacco di panico possono manifestarsi con altre malattie, come l'ipertiroidismo, la coronaropatia o la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO). Potrebbe essere necessario sottoporsi a una visita medica completa prima di poter ricevere la diagnosi di un disturbo d'ansia.

Si dice che le persone che hanno ripetuti e inaspettati attacchi di panico e si preoccupano per gli attacchi soffrano 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 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 gli provoca un senso di panico (comportamento di evitamento).

Un disturbo fobico si verifica quando il comportamento di evitamento diventa così estremo da interferire con la capacità di partecipare alle attività quotidiane. Esistono 3 tipi principali di disturbi fobici:

- Paura di restare soli o in luoghi pubblici dove l'aiuto potrebbe non essere disponibile o la fuga è impossibile (agorafobia)
- Paura di situazioni in cui ci si potrebbe esporre alle critiche altrui (fobia sociale)
- Paura di cose specifiche (fobia specifica)

Le fobie possono essere trattate per aiutare a ridurre gli stati di paura e ansia. Parla con il tuo medico se ritieni di manifestare i sintomi dell'ansia.



Sostegno fondamentale quando serve davvero

Visita [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://www.optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni di sostegno.

Autore: Healthwise Staff

Medical Review: William H. Bland Jr. MD, FACEP, Emergency Medicine, Kathleen Romito MD, Family Medicine, Adam Husney MD, Family Medicine, David Messenger MD



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF12836817 143183-022024 OHC