

Cronisti in classe QN IL GIORNO 2023



L'ansia, la nostra compagna di vita

È un'emozione che cambia nel tempo e se non controllata può portare molti problemi. Parlarne con uno specialista può servire

La parola ansia assume diversi significati in base alla persona che la vive. Il significato stereotipato, affannosa agitazione interiore provocata da bramosia o da incertezza- secondo Oxford Languages, non è condiviso da tutti.

Il 79% degli italiani soffre d'ansia, ma non tutti allo stesso modo, è un'emozione soggettiva e cambia a seconda delle persone, situazioni, età...

Nonostante in tutta l'Italia ci sono circa 100.000 psicologi specializzati pronti ad ascoltarci, la gente per motivi economici e/o morali non può e non vuole chiedere aiuto, costringendosi a vivere con dei problemi che con il tempo possono crescere e sviluppare difficoltà maggiori.

Una delle principali cause della paura a parlare è che il terapista possa raccontare quello che viene detto durante la seduta a qualcuno, di essere giudicati o di ricordare momenti bui che ci



Uno stato psicologico che prende alla gola e impedisce di parlare

possano far tornare alla mente le emozioni provate. Tutti gli psicologi hanno un segreto professionale, non possono dire a nessuno ciò che il paziente racconta durante le sedute; è molto importante instaurare un rapporto basato sulla fiducia. In caso di piccoli reati la psicologa è tenuta a far ragionare la persona af-

finché possa rimediare, ma quando si parla di crimini maggiori è obbligata a dirlo alla polizia.

Le caratteristiche fisiche e mentali più comuni di questo disturbo sono tremolii, muscolatura tesa, fatica nel respirare, la mente si svuota, pensieri intrusivi, pianto, brividi, sudorazione,

stati di agitazione... Gli psicologi, dopo vari studi, sono arrivati alla conclusione che un metodo per allontanare l'ansia e i pensieri è la meditazione, perché ci porta a contatto con noi stessi. Un periodo in cui si soffre maggiormente d'ansia è l'adolescenza, cioè un periodo della nostra vita in cui cambiamo fisicamente.

CARATTERISTICHE

Tremolii
muscolatura tesa
fatica nel respirare
e sudorazione

Focus

L'emozione soggettiva muta nel tempo Così le esperienze modificano il pensiero

In base all'età variano il modo in cui le persone affrontano la condizione e i fattori che la scatenano

Intervistando delle persone di fasce d'età differenti, sono emerse molte differenze sul significato di ansia.

Per un bambino, è una "cosa brutta" che non riesci a controllare. Per tranquillizzarsi, inizia a pensare a cose positive. Ciò che provoca più ansia sono le verifiche, interrogazioni e la paura a dormire solo in una stanza. Una volta superata la difficoltà, grazie all'aiuto dei genitori si

sente rilassato e attraversato da una sensazione di benessere. Per un adolescente l'ansia è un'emozione che ti opprime e ti fa mancare il respiro.

Parlare con gli adulti, relazioni con sconosciuti, esporsi in pubblico e tutte le preoccupazioni legate alla scuola sono ciò che gliela provoca. In quel momento si ha un gran tremolio alle gambe, la mente si svuota e si

GLI ADULTI
Uno stato agitato
impedisce
un'esistenza
del tutto serena

ha l'impressione di avere tutto il mondo contro. A differenza di un bambino, un adolescente tende a chiedere aiuto ai suoi amici, perché li sente più vicini a differenza dei genitori.

Quando si diventa adulti, l'ansia diventa un'emozione più forte che ti può ostacolare. Rispetto a quella di un bambino o ragazzo, è legata a situazioni diverse, come questioni organizzative familiari e pressioni lavorative che spesso non ti fanno vivere la quotidianità in modo sereno provocando pensieri, stati di agitazione e risvegli notturni. Per i maggiorenni, esistono dei farmaci per allietarla.

LA REDAZIONE

Istituto Comprensivo "Breda"
Sesto San Giovanni (MI)
Classe 3^a H – Docente: Ilaria Mattei

