

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 siano 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 terapeuta possa raccontare quello che viene detto durante la seduta a qualcuno, di essere giudicati o di ricordare momenti bui che ci

CARATTERISTICHE

**Tremolii
muscolatura tesa
fatica nel respirare
e sudorazione**



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 fisicamen-

te ma soprattutto mentalmente e per questo sentiamo la necessità di sfogarci e di parlare con qualcuno, poiché non riusciamo a controllare tutte le emozioni. Secondo la psicologa Ilaria Leoni ciò che provoca principalmente ansia tra i giovani è la paura di non farcela in tutti gli ambiti dove ci si deve mettere in gioco, poiché c'è mancanza di fiducia in sé stessi. Anche se spiacevole, questa è un'emozione che ci aiuta a crescere e a diventare adulti, perché la nostra personalità si sta formando grazie alle esperienze fatte e impariamo a conoscere quali sono le nostre difficoltà.

Molto spesso le parole non sono solo parole e quelli che possono sembrare lamentele e capricci da bambini immaturi, sono in realtà pensieri profondi e carichi di sentimento.

Molti ragazzi scartano l'idea di parlarne con i propri genitori per vari motivi, possono vergognarsi oppure non avere un rapporto così stretto da affrontare con loro argomenti così delicati. Questo li spinge a non parlarne con nessuno e a chiudersi in loro stessi, commettendo un grave errore perché discuterne con qualche adulto potrebbe aiutarli.

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, relazionarsi 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**

