RAZIONALE

L'ansia è uno stato emotivo, gradevole o sgradevole, associato ad una condizione di allerta e paura nei confronti di tutto ciò che è all'esterno; generalmente è una reazione "esagerata" rispetto alla reale situazione. Questo stato emotivo coinvolge non soltanto il singolo soggetto, ma anche le persone che lo circondano.

L'ansia di per sé, tuttavia, non è un fenomeno anormale. Si tratta di un'emozione di base, che comporta uno stato di attivazione dell'organismo quando una situazione viene percepita soggettivamente come pericolosa.

Il termine ansia deriva dal latino anxus e significa "stretto": l'ansia è una condizione psico-fisica caratterizzata da sensazioni di costrizione, affanno e angoscia, che induce le persone a bloccarsi di fronte a determinate situazioni e che provoca tensione, irrequietezza ed apprensione. Queste sensazioni sono spesso accompagnate da sintomi fisiologici come la sudorazione e la tachicardia. A differenza della paura, l'ansia non è collegata ad un evento percepito come pericolo nell'immediato, ma emerge dall'anticipazione di eventi futuri e dalle loro presupposte conseguenze; da ciò si distingue fra ansia di stato (quando le preoccupazioni sono riferite ad un momento/situazione specifica) e ansia di tratto (quando la persona è caratterizzata da un atteggiamento ansioso generale).

L'ansia, così come la depressione, si configura come un disturbo psichiatrico molto comune: nel mondo più di 250 milioni di persone ne soffrono, di cui circa 7-8 milioni in Italia; si stima, inoltre, che il 30% delle persone potrebbe soffrire di un disturbo d'ansia almeno una volta nella vita.

Il DSM-5 definisce i seguenti disturbi d'ansia:

- disturbo d'ansia da separazione
- mutismo selettivo
- agorafobia
- l'ipocondria
- fobie specifiche
- il disturbo d'ansia generalizzata
- il disturbo di panico
- la fobia sociale
- disturbo d'ansia indotto da sostanze
- disturbo d'ansia causato da altre situazioni mediche

Altri disturbi, presenti in questo capito nelle versioni precedenti del DSM-5, sono stati attualmente inseriti all'interno di capitoli diversi come il disturbo ossessivo-compulsivo e il disturbo post-traumatico da stress.

L' ansia è l'emozione provata di fronte a una sensazione di minaccia reale (es. minaccia alla persona) o figurata (es. minaccia all'autostima). È una risposta normale e innata di attivazione, caratterizzata da un aumento della vigilanza e dell'attenzione che ha l'obiettivo di prepararci ad affrontare il pericolo percepito predisponendoci a una risposta di attacco o fuga.

L'ansia può essere fisiologica oppure patologica. L'ansia fisiologica ci prepara ad affrontare in maniera adattiva una possibile situazione difficile mentre l'ansia patologica è disfunzionale perché, essendo persistente e intensa, interferisce con la nostra prestazione, e può essere associata a eventi neutri, che non sono realmente pericolosi.

I sintomi dell'ansia posso essere suddivisi in tre categorie:

- sintomi psicologici dell'ansia: forte apprensione non commisurata alla portata dell'evento reale, nervosismo, alterazione della memoria e della concentrazione, rimuginio e preoccupazione, insicurezza e timore;
- sintomi fisici dell'ansia: dovuti a una iperattivazione neurovegetativa, sono costituiti da palpitazioni, tachicardia, ipersudorazione, spasmi alla gola, dispnea, vertigini, bisogno frequente di urinare, sintomi gastroenterici, insonnia con difficoltà ad addormentarsi e risvegli frequenti;
- tensione motoria: tremori, irrequietezza, agitazione, facilità a sussultare, contratture muscolari, cefalea tensiva.

Il trattamento elettivo per la cura dei disturbi d'ansia è la psicoterapia cognitivo comportamentale, che può essere associata a un trattamento farmacologico.

I farmaci maggiormente utilizzati come rimedi per l'ansia volti a tenere sotto controllo i sintomi sono:

- gli antidepressivi SSRI;
- gli ansiolitici;
- i beta bloccanti per la gestione di particolare sintomi fisici dell'ansia.

La psicoterapia cognitivo-comportamentale mira a eliminare o ridurre i sintomi dell'ansia e a raggiungere un adeguato adattamento dell'individuo all'ambiente utilizzando tecniche comportamentali e tecniche di ristrutturazione cognitiva. In particolare nel panorama delle psicoterapia dell'ansia di stampo cognitivo comportamentale si distinguono due approcci principali volti a combattere l'ansia: la terapia metacognitiva e la terapia cognitiva standard.

Terapia metacognitiva (MCT)

La terapia metacognitiva si focalizza sui fattori che contribuiscono allo sviluppo del disturbo d'ansia, tra cui:

- le credenze negative riguardo al fatto che il rimuginio sia pericoloso e incontrollabile;
- le credenze metacognitive positive riguardo all'utilità del rimuginio che viene visto come una modalità di coping efficace;
- alcuni aspetti comportamentali come i tentativi di evitare il rimuginio e di controllare i propri pensieri.

L'EMDR, invece è un approccio incentrato sul cliente che permette al terapeutadi mettere in moto il meccanismo di autoguarigione del paziente che stimola nel cervello un innato sistema di elaborazione delle informazioni. L'efficacia dell'EMDR è stata dimostrata in tutti i tipi di trauma, sia per ilDisturbo Post Traumatico da Stress che per i traumi di minore entità e nelle diverse patologie (disturbi d'ansia, disturbo ossessivo-compulsivo,fobie, disturbi di personalità, depressione). Considera tutti gli aspetti di una esperienza stressante o traumatica, sia quelli cognitivi ed emotivi che quelli comportamentali e neurofisiologici. Questa metodologia utilizza imovimenti oculari o altre forme di stimolazione alternata destro/sinistra, per ristabilire l'equilibrio eccitatorio/inibitorio, provocando così una migliore comunicazione tra gli emisferi cerebrali.



ANSIA E DISTURBI PSICOSOMATICI

Modulo 1

1.1 Panoramica sui disturbi d'ansia
1.2 Disturbo d'ansia da separazione
1.3 Mutismo selettivo
1.4 Agorafobia
1.5 L'ipocondria
1.6 Fobie specifiche
1.7 Il disturbo d'ansia generalizzato
1.8 Il disturbo di panico
1.9 La fobia sociale
1.10 Disturbo d'ansia indotto da sostanze
1.11 Il disturbo ossessivo compulsivo
1.12 Il disturbo post traumatico da stress

Modulo 2

2.1 Il protocollo dell'emdr: Strumenti e trattamento
2.2 Efficacia dell'emdr Sui disturbi d'ansia
2.3 Efficacia del trattamento Emdr in una situazione di Emergenza

Scansiona il codice QR e compila il form di registrazione

IDEAS group s.r.l.

Seguici su: facebook

PROVIDER ECM N.352
Ideas Group s.r.l.
Via Santo Spirito, 11 - Firenze
Tel. 055.2302663
Fax 055.5609427
e-mail: info@ideasgroup.it
www.ideasgroup.it
www.fadideasgroup.it
www.ecmjmideas.it

TUTTE LE PROFESSIONI SANITARIE

PERIODO DI SVOLGIMENTO
dal 05/02/2026 al 31/12/2026

CREDITI ECM
50

QUOTA DI PARTECIPAZIONE
€ 60,00

METODO DI PAGAMENTO:
- ONLINE dal sito www.ecmjmideas.it
- BONIFICO BANCARIO intestato a:
  Jm Ideas:
  IT04C0616002895100000062044
  BANCA CR DI FIRENZE