

# Cos'è un disturbo di ansietà?

(What is an anxiety disorder?)



## Cos'è un disturbo di ansietà?

Ansietà è un termine usato per descrivere una normale sensazione che si prova di fronte a una minaccia o un pericolo, o quando si è stressati. Quando le persone sono ansiose, tipicamente si sentono agitate, a disagio e tese.

Le sensazioni di ansietà possono essere conseguenza di esperienze della vita, come perdita del lavoro, rottura di una relazione, una grave malattia, un incidente grave, o la perdita di una persona cara. Sentirsi ansiosi in queste situazioni è normale, e di solito la sensazione dura per un tempo limitato.

Poiché le sensazioni di ansietà sono così comuni, è importante capire la differenza fra l'ansietà come normale reazione a una situazione, e i sintomi di un disturbo di ansietà.

I disturbi di ansietà non sono una sola malattia, ma un gruppo di malattie, caratterizzate da sensazioni persistenti di forte ansietà, estremo disagio e tensione.

E' probabile che sia diagnosticato un disturbo di ansietà quando il livello di ansietà diventa così estremo da interferire notevolmente con la vita quotidiana e impedisce alla persona di fare ciò che vuole fare.

I disturbi di ansietà sono la forma più comune di malattia mentale, e colpiscono una persona su 20. Spesso cominciano nella prima età adulta, ma talvolta anche nell'infanzia, o più avanti negli anni. Le donne hanno più probabilità degli uomini di soffrire di disturbi di ansietà.

I disturbi di ansietà spesso sorgono d'improvviso, senza motivo apparente. Sono generalmente accompagnati da intense sensazioni fisiche, come mancanza di respiro e palpitazioni. Altri sintomi possono comprendere sudorazione, tremolio, senso di soffocamento, nausea, dolori addominali, vertigini, formicolio, sensazione di perdere il controllo e/o di un imminente disgrazia.

I disturbi di ansietà hanno effetto su come una persona pensa, sente e si comporta. Se non sono curati, possono causare considerevole angoscia e sconvolgimenti nella vita della persona. Fortunatamente, il trattamento dell'ansietà è in genere molto efficace.

## Quali sono le forme principali dei disturbi di ansietà?

I disturbi di ansietà possono prendere molte diverse forme.

### **Disturbo di ansietà generalizzata (Generalised anxiety disorder)**

Il disturbo di ansietà generalizzata è caratterizzato da preoccupazioni eccessive, incontrollabili e non realistiche su cose di tutti i giorni, come salute, famiglia, amici, denaro o carriera.

La persona che soffre di questo disturbo si preoccupa costantemente e irrazionalmente che sia fatto del male, a se stessa o a delle persone care. La preoccupazione è accompagnata da costante apprensione.

## Talvolta da una sensazione di panico, che può causare anche agorafobia (Panic disorder with and without agoraphobia)

Chi soffre di questo disturbo viene colpito da estremi attacchi di panico in situazioni di cui la maggior parte delle persone non avrebbe paura.

Gli attacchi sono accompagnati da sintomi fisici di ansietà molto spiacevoli, come l'impressione di subire un attacco di cuore. O anche dalla paura di "impazzire", o che l'attacco di panico possa causare la morte o una perdita totale di controllo.

Queste paure possono anche causare agorafobia, che può interferire gravemente con la vita della persona.

**L'agorafobia** non è un disturbo specifico, ma una componente dell'ansietà, caratterizzata dalla paura di trovarsi in luoghi o situazioni da cui può essere difficile uscire, o dalla paura di non poter trovare aiuto in caso di bisogno.

Chi soffre di agorafobia in genere ha paura in un certo tipo di ambienti, come supermercati e grandi magazzini, luoghi affollati di ogni genere, spazi confinati, mezzi pubblici di trasporto, ascensori e autostrade.

Chi soffre di agorafobia può trovare conforto dalla presenza di una persona o di un oggetto che offre sicurezza. Può essere il coniuge, una persona amica, un animale di compagnia, o una medicina.

## Fobie specifiche (Specific phobia)

Tutti noi abbiamo paure irrazionali, ma una fobia è una paura intensa di particolari oggetti o situazioni, ed interferisce con la vita della persona. Si può trattare di paura delle altezze, dell'acqua, dei cani, di luoghi chiusi, di serpenti, o di ragni.

Se la fobia è specifica, la persona sta bene finché l'oggetto temuto non è presente. Quando però si trova davanti alla cosa o alla situazione temuta, può diventare fortemente ansiosa e subire un attacco di panico.

Le persone che soffrono di fobie fanno tutto il possibile per evitare situazioni che le costringerebbero ad affrontare l'oggetto o la situazione di cui hanno paura.

## Fobie sociali (Social phobia)

Una fobia sociale è una paura forte e persistente di situazioni sociali, o di una prestazione in pubblico. La persona ha paura di essere osservata e giudicata negativamente dagli altri.

La fobia sociale può interferire pesantemente con la vita della persona, perché questa si protegge evitando le situazioni sociali, oppure le subisce con intensa angoscia. Può limitare le sue azioni di fronte ad altri –specialmente mangiare, parlare, bere o scrivere, oppure ritirarsi del tutto dal contatto con gli altri.

## **Disturbo ossessivo compulsivo (Obsessive compulsive disorder)**

Questo disturbo di ansietà è caratterizzato da costanti pensieri indesiderati, e spesso si manifesta con l'esecuzione di elaborati rituali, nel tentativo di controllare o di scacciare i pensieri persistenti.

Tali rituali in genere occupano molto tempo e interferiscono seriamente con la vita di tutti i giorni. Ad esempio, la persona può avere l'impulso costante di lavarsi le mani, di controllare se la porta è chiusa a chiave o se il forno è spento, o di seguire rigide regole di ordine.

Le persone che soffrono di un disturbo ossessivo compulsivo si sentono spesso acutamente imbarazzate e tengono nascosti i loro rituali anche dai familiari.

## **Disturbo post-traumatico da stress (Post traumatic stress disorder)**

Le persone che hanno subito un grave trauma, come guerra, tortura, un incidente d'auto, un incendio, o violenza personale, possono continuare a sentire terrore per molto tempo dopo l'evento. Non tutti coloro che subiscono un trauma però sviluppano un disturbo post-traumatico da stress (PTSD).

Le persone che soffrono di disturbo post-traumatico da stress (PTSD) rivivono ripetutamente l'evento traumatico con ricordi intrusivi e angoscianti, come incubi o *flashback*, cioè ritorni di scene vissute in passato. Questi sono spesso provocati da qualcosa che richiama quelle esperienze, che la persona cerca di evitare. Un'altra caratteristica del PTSD è di diventare emotivamente insensibili.

## **Problemi mentali co-occorrenti (Co-occurring mental health problems)**

Chi soffre di un disturbo di ansietà è a rischio di subirne un altro: la depressione. Per maggiori informazioni sulla depressione, leggi l'opuscolo "Cos'è un disturbo depressivo?"

Il consumo dannoso di alcool o di droghe si accompagna spesso all'ansietà. Ciò rende il trattamento più complesso, ed è importante controllare efficacemente l'uso di alcool o di altre droghe.

## **Quali sono le cause del disturbo di ansietà?**

Vi sono molti fattori interconnessi, legati ai disturbi di ansietà. Le cause di un particolare disturbo variano, e non è sempre facile determinare ogni volta una causa.

### **Fattori genetici**

E' chiaramente stabilito che la tendenza a sviluppare un disturbo di ansietà si ripete in una stessa famiglia. Questo è simile alla predisposizione ad altre malattie, come diabete e malattie di cuore.

Una persona può anche apprendere reazioni ansiose dai genitori o da altri familiari.

### **Fattori biochimici**

Alcuni disturbi di ansietà possono essere collegati in parte ad uno squilibrio chimico nel cervello. Può essere coinvolto il neurotrasmettitore che regola le sensazioni e le reazioni fisiche.



## Temperamento

Le persone con certi tipi di temperamento possono essere predisposte a disturbi di ansietà.

Hanno più probabilità di sviluppare tali disturbi le persone che si eccitano o si agitano facilmente, che sono molto sensibili ed emotive.

Le persone che nell'infanzia erano inibite e timide possono essere predisposte a certi disturbi di ansietà, come la fobia sociale.

## Reazioni acquisite

Possono sviluppare una reazione ansiosa persone esposte a situazioni, persone od oggetti che causano agitazione o ansietà. Questa reazione può essere riattivata quando la persona è esposta nuovamente alla situazione, persona od oggetto, oppure quando vi pensa.

## Stress

Le esperienze di vita stressanti sono legate allo sviluppo di alcuni disturbi di ansietà, particolarmente al disturbo post-traumatico da stress.

## Quali sono i trattamenti disponibili?

I disturbi di ansietà possono essere trattati con molta efficacia. Anche se ciascun tipo di disturbo ha le sue caratteristiche specifiche, la maggior parte di essi rispondono bene a trattamenti psicologici e/o farmaceutici.

I trattamenti che combinano la terapia psicologica e quella farmaceutica spesso ottengono migliori risultati nel lungo termine.

I trattamenti efficaci per i disturbi di ansietà comprendono:

- Le terapie psicologiche, come la terapia cognitivo-comportamentale (CBT- cognitive behavioural therapy), mirano a cambiare i modelli di pensiero, comportamento e credenze, che possano far scattare l'ansietà. La terapia può anche comportare l'esposizione graduale a situazioni che fanno scattare l'ansietà (desensibilizzazione).
- Gestione dell'ansietà e tecniche di relax.
- Gli antidepressivi hanno un ruolo importante nel trattamento di alcuni disturbi di ansietà, oltre a trattare la depressione associata o sottostante.
- Sono talvolta utili i farmaci ansiolitici, che influenzano specificamente il sistema neurotrasmettitore nel cervello. I farmaci non cureranno i disturbi di ansietà ma possono tenere sotto controllo i sintomi, mentre la persona riceve terapia psicologica.

I familiari e gli amici delle persone che soffrono di disturbi di ansietà spesso si sentono confusi ed afflitti. Il supporto e l'educazione, oltre ad una migliore comprensione nella comunità, sono una parte importante del trattamento.

## A chi chiedere aiuto

- Al medico di famiglia.
- Al centro comunitario di sanità.
- Al centro comunitario di salute mentale.

Per informazioni sui servizi, cerca nell'elenco telefonico locale "Community Help and Welfare Services" ed i numeri di emergenza 24 ore.

Se hai bisogno di un interprete telefona al Servizio Telefonico Interpreti (TIS) **13 14 50**

Per assistenza e consigli immediati chiama Lifeline al **13 11 14**. Lifeline può anche consigliare a chi rivolgersi per ulteriori informazioni e assistenza.

Maggiori informazioni sono disponibili sui siti web:

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

[www.adavic.org.au](http://www.adavic.org.au)

[www.crufad.org](http://www.crufad.org)

[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)

[www.sane.org](http://www.sane.org)

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

[www.understandinganxiety.org.au](http://www.understandinganxiety.org.au)

## Questo opuscolo

L'opuscolo è parte di una serie sulle malattie mentali, finanziata dal governo australiano come parte della Strategia nazionale sulla salute mentale (National Mental Health Strategy).

Altri opuscoli di questa serie includono:

- *Cos'è la salute mentale?*
- *Cos'è il disturbo bipolare dell'umore?*
- *What is a depressive disorder?*
- *Cos'è un disturbo depressivo?*
- *Cos'è un disturbo della personalità?*
- *Cos'è la schizofrenia?*

Copie gratuite di tutti gli opuscoli sono disponibili da: Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 020 103

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Per ottenere copie in altre lingue, rivolgiti a: (Multicultural Mental Health Australia)

Tel **(02) 9840 3333**

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)



For more information  
call WayAhead's  
Anxiety Disorders Information Line

**1300 794 992**

