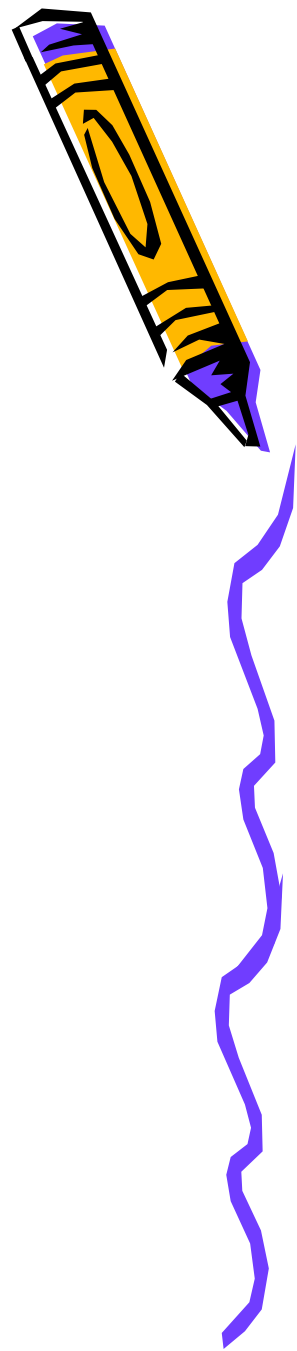


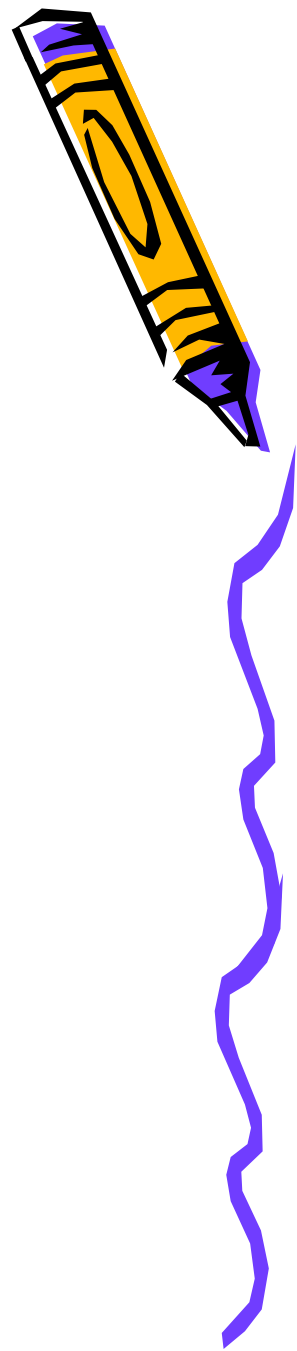
L'ansia

- Esperienza negativa come reazione soggettiva ad una minaccia reale o immaginaria



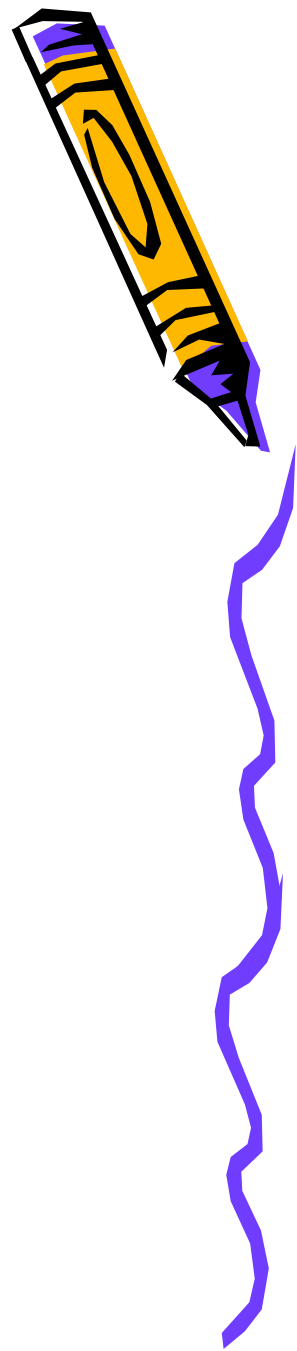
Risposta fisiologica

- E' finalizzata ad affrontare una situazione di difficoltà



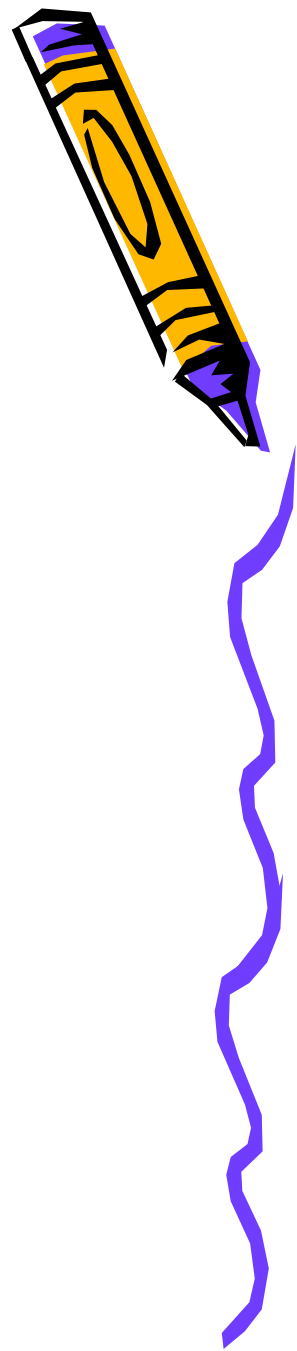
Situazione patologica

- Reca un disagio personale di disadattamento o di inibizione



Angoscia

- Coinvolgimento fisico della sensazione negativa



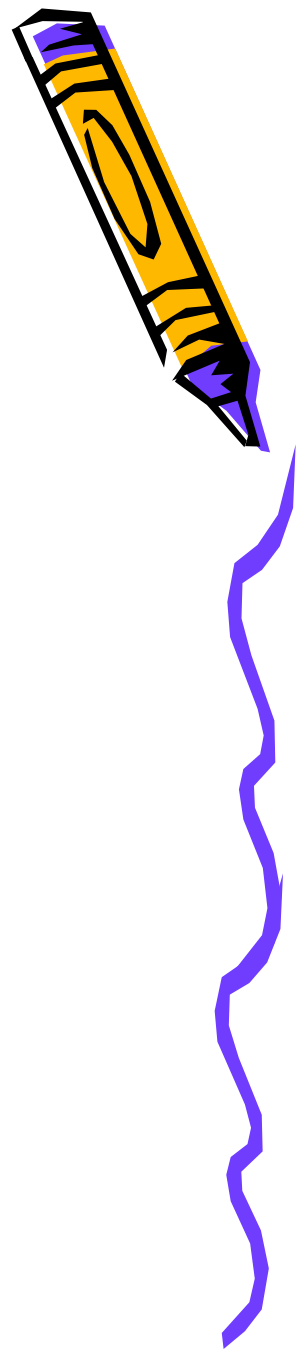
Attacco di panico

- Sensazione di catastrofe imminente

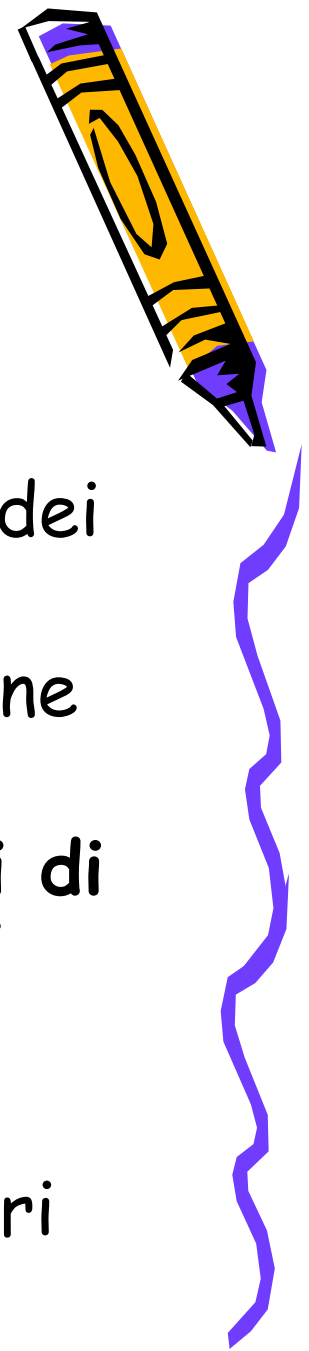


Sottotipi

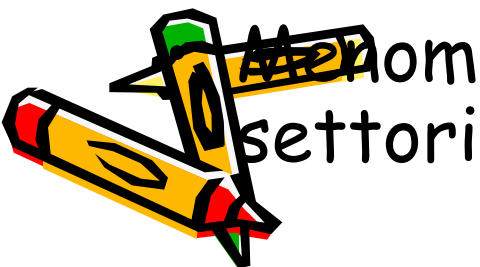
- Disturbo ossessivo - compulsivo
- Fobia sociale
- Disturbo da attacchi di panico
- GAD (ansia generalizzata)



Criteri del GAD

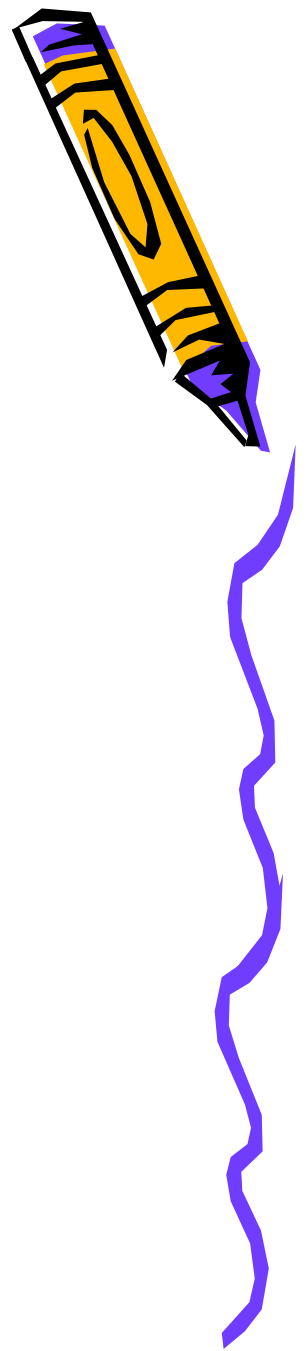


- Ansia e preoccupazione eccessiva per molte situazioni e per la maggior parte dei giorni, per 6 mesi
- Difficoltà a controllare la preoccupazione
- Sintomi di accompagnamento:
irrequietezza, affaticabilità, vuoti di memoria e di concentrazione, disturbi del sonno, irritabilità, tensione muscolare

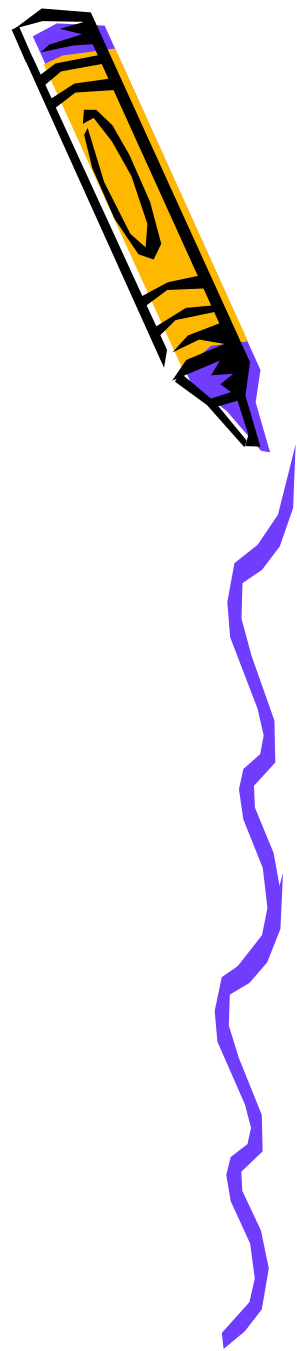


• Isolamento sociale, lavorativa e in altri settori

A volte il disturbo di ansia generalizzato è ciò che rimane dopo la remissione di un episodio depressivo o di altra patologia psichica!



L'ansia **COMPORTA**...



- Sofferenza anticipatoria
- Generalizzazione degli stimoli evocanti
- Inibizione
- Disagio relazionale e di ruolo
- Modifica dei tratti di personalità
- **Trasmissione interpersonale**



La gestione dell'ansia

- La propria
- Quella degli altri



1° situazione



- Ragazzo di 16 anni, in famiglia fino a sei mesi fa; da allora si trova in comunità per allontanamento giudiziario (genitori inadempienti).
- In difficoltà al mattino al momento di prepararsi per andare a scuola
- Dice di sapere che starà male quando vedrà il professor L.
- Si sente inoltre osservato e giudicato dai compagni di classe



Quesiti

- Quale coinvolgimento sperimenta l'operatore
- Che comportamento mette in atto?



2a situazione

- Ragazza di 17 anni, in affido dall'età di 3 fino all'età di 16 anni, ora in comunità, è ansiosa da quando ha conosciuto un ragazzo di cui si dice innamorata; spesso si fa negare quando lui passa a salutarla.



Quesiti

- Quale coinvolgimento sperimenta l'operatore
- Che comportamento mette in atto?



Possibili strumenti per fronteggiare la propria ansia

- Formazione sulle tematiche connesse
- Conoscenza più approfondita delle situazioni particolari
- Equilibrio coinvolgimento - separazione
- Consapevolezza dei limiti personali e di ruolo (non onnipotenza)
- Confronto nel gruppo degli operatori, facendo attenzione al fenomeno del "contagio amplificante"



Possibile supporto alla persona ansiosa



- Ridimensionare senza banalizzare la causa ansiogena
- De - generalizzare la fonte dell'ansia
- Evidenziare la componente irrazionale del "pensiero ansioso"
- Fornire disponibilità alla presenza e all'ascolto attivo
- Favorire la percezione di essere compresi
- Evidenziare le risorse della persona e i risultati eventualmente già conseguiti
- Proporre il riferimento a figure esperte

