



STUDIO COUNSELING

[www.studiocounseling.org](http://www.studiocounseling.org) e-mail: [info.studiocounseling@gmail.com](mailto:info.studiocounseling@gmail.com) tel. 393 9889936 tel. 0362 902003

## **Il disturbo d'ansia**

Autore Dott.ssa Taini Alessandra

### **Introduzione**

Il disturbo d'ansia è una condizione psicologica comune che colpisce una parte significativa della popolazione globale. Secondo il World Health Organization, i disturbi d'ansia sono tra le condizioni di salute mentale più diffuse, con un'incidenza che varia dal 10% al 20% della popolazione (WHO, 2017).

### **Caratteristiche e categorizzazioni**

Il disturbo d'ansia è un termine che include vari sottotipi, tra cui il disturbo d'ansia generalizzato (DAG), il disturbo da attacchi di panico, il disturbo d'ansia sociale e le fobie specifiche. Ogni sottotipo presenta manifestazioni cliniche uniche, ma condividono un nucleo comune di eccessiva ansia e preoccupazione.

#### **1. Disturbo d'ansia generalizzato**

Questo disturbo è caratterizzato da una preoccupazione eccessiva e persistente su una varietà di temi, come la salute, il lavoro e le relazioni. Le persone colpite faticano a controllare la propria ansia e possono provare sintomi fisici come tensione muscolare e fatica.

#### **2. Disturbo da attacchi di panico**

Questo disturbo si manifesta con episodi ricorrenti e inaspettati di panico, che possono includere sintomi come palpitazioni, sudore profuso e sensazione di soffocamento. Gli attacchi di panico possono portare a una paura intensa e alla paura di avere altri attacchi in futuro.

#### **3. Disturbo d'ansia sociale**

Questa condizione implica una paura intensa delle situazioni sociali e una paura di essere giudicati dagli altri. Gli individui possono evitare eventi sociali, il che può avere un impatto significativo sulle loro relazioni e sulla vita sociale.

#### **4. Fobie specifiche**

Si riferiscono a paure irrazionali e persistenti nei confronti di oggetti o situazioni specifiche, come ragni, altezze o volare. Le persone con fobie specifiche possono andare a grandi estremi per evitare di trovarsi in situazioni legate alla loro paura.



STUDIO COUNSELING

[www.studiocounseling.org](http://www.studiocounseling.org) e-mail: [info.studiocounseling@gmail.com](mailto:info.studiocounseling@gmail.com) tel. 393 9889936 tel. 0362 902003

## **Sintomi**

I sintomi del disturbo d'ansia possono essere classificati in tre categorie: psichici, fisici e comportamentali. I sintomi fisici includono palpitazioni, sudorazione, tremori e difficoltà respiratorie. Sul piano cognitivo, possono manifestarsi pensieri intrusivi e di natura catastrofica. A livello comportamentale, gli individui possono evitare contesti sociali o attività che generano ansia (American Psychiatric Association, 2013). Nello specifico:

### **1. Sintomi Psichici**

Uno dei sintomi principali del disturbo d'ansia è l'ansia stessa, che può manifestarsi come un senso persistente di apprensione o inquietudine. Le persone possono sperimentare una preoccupazione eccessiva riguardo a eventi futuri, con un'attenzione sproporzionata a possibili scenari negativi (American Psychiatric Association, 2013). Altri sintomi psichici includono:

- Difficoltà di concentrazione
- Sensazione di "nervosismo" o "nube" nella mente
- Irritabilità

### **2. Sintomi Fisici**

Oltre ai sintomi psichici, il disturbo d'ansia può manifestarsi anche attraverso una serie di sintomi fisici. Questi possono comprendere:

- Palpitazioni cardiache o tachicardia
- Sudorazione eccessiva
- Tremori o scosse muscolari
- Fatica cronica
- Disturbi gastrointestinali, come nausea o diarrea

### **3. Sintomi comportamentali**

I sintomi dell'ansia possono diventare così opprimenti da influenzare drasticamente la qualità della vita. Le persone possono evitare situazioni sociali, attività lavorative o anche contatti quotidiani, rendendo difficile mantenere relazioni personali e professionali (Kessler et al., 2005).

Per essere classificato come disturbo d'ansia, i sintomi devono persistere per un periodo prolungato (tipicamente sei mesi o più) e devono essere sufficientemente gravi da influenzare negativamente il funzionamento nella vita quotidiana.

## **Cause**

Le origini dei disturbi d'ansia sono molteplici e comprendono fattori genetici, neurobiologici, ambientali e psicologici. La letteratura scientifica indica una predisposizione genetica, evidenziando che tra il 30% e il 40% della variabilità nei disturbi d'ansia potrebbe essere riconducibile a fattori ereditari (Hettema et al., 2001). Anche le alterazioni nei circuiti serotoninergici e nei sistemi di



STUDIO COUNSELING

[www.studiocounseling.org](http://www.studiocounseling.org) e-mail: [info.studiocounseling@gmail.com](mailto:info.studiocounseling@gmail.com) tel. 393 9889936 tel. 0362 902003

gestione dello stress rivestono un'importanza significativa (Blume et al., 2018). In aggiunta, esperienze traumatiche e fattori di stress ambientale possono favorire l'insorgenza di disturbi d'ansia. La ricerca sulle esperienze avverse in età infantile (ACF) ha rivelato che traumi vissuti durante l'infanzia possono aumentare il rischio di sviluppare ansia e altri disturbi mentali nell'età adulta (Felitti et al., 1998). Nello specifico il disturbo d'ansia può essere ricondotto a diverse cause:

### **1. Fattori genetici**

Numerosi studi hanno dimostrato che esiste una componente genetica significativa nei disturbi d'ansia. La ricerca condotta da Hettema et al. (2001) ha evidenziato che la predisposizione genetica può aumentare il rischio di sviluppare tali disturbi. Una revisione sistematica della letteratura ha mostrato che il rischio di ansia è maggiore nei familiari di primo grado di persone affette da disturbi d'ansia, suggerendo un'ereditarietà di questo stato.

### **2. Fattori neurobiologici**

I disturbi d'ansia sono stati associati a disfunzioni nei circuiti cerebrali che regolano la paura e l'ansia. In particolare, l'amigdala, una struttura cerebrale coinvolta nella risposta emotiva, gioca un ruolo cruciale. Secondo uno studio di Davis et al. (2003), un'iperattività dell'amigdala è frequentemente osservata in pazienti con disturbi d'ansia. Inoltre, squilibri nei neurotrasmettitori, come la serotonina e la noradrenalina, sono stati collegati allo sviluppo di ansia.

### **3. Fattori ambientali**

Le esperienze di vita, in particolare quelle traumatiche, possono avere un effetto duraturo sulla salute mentale. Gli eventi avversi durante l'infanzia, come l'abuso o la negligenza, sono fortemente correlati all'insorgenza di disturbi d'ansia. Un'analisi condotta da Kessler et al. (1995) ha trovato che le esperienze avverse in età infantile aumentano significativamente il rischio di sviluppare disturbi d'ansia e altri problemi di salute mentale in età adulta.

### **4. Fattori psicologici**

I fattori psicologici, inclusi schemi di pensiero e strategie di coping, possono contribuire alla predisposizione al disturbo d'ansia. Secondo Beck (1976), le persone con disturbi d'ansia spesso presentano una distorsione cognitiva, che porta a interpretazioni errate delle situazioni quotidiane come potenzialmente minacciose. Questa visione distorta può perpetuare la risposta ansiosa.

### **Conclusione**

Il disturbo d'ansia rappresenta una condizione complessa e influenzata da diversi fattori, necessitando di un intervento terapeutico integrato. È importante continuare la ricerca per ottimizzare le strategie terapeutiche e migliorare il benessere delle persone affette. È fondamentale che pazienti e professionisti della salute mentale lavorino insieme per affrontare questa crescente emergenza nel campo della salute mentale. Il disturbo d'ansia, pur essendo comune, rappresenta una serie di sfide significative per coloro che ne soffrono. La comprensione delle sue caratteristiche e delle sue diverse categorie è fondamentale per poter individuare e trattare efficacemente questa



STUDIO COUNSELING

[www.studiocounseling.org](http://www.studiocounseling.org) e-mail: [info.studiocounseling@gmail.com](mailto:info.studiocounseling@gmail.com) tel. 393 9889936 tel. 0362 902003

condizione. È importante ricordare che, anche se i disturbi d'ansia possono essere debilitanti, esistono diversi trattamenti efficaci, tra cui terapia cognitivo-comportamentale, farmacoterapia e tecniche di rilassamento, che possono aiutare le persone a gestire e superare la loro ansia.

Se soffri di disturbi d'ansia o pensi di avere bisogno di supporto, non esitare a contattare il nostro [Studio Counseling](#) attraverso la pagina contatti, siamo qui per aiutarti.

## Bibliografia

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: Author.
- Blume, C., et al. (2018). Neurobiological mechanisms underlying anxiety and stress. *Nature Reviews Neuroscience*, 19, 97-110.
- Davis, M., Walker, D. L., & Dineley-Miller, K. (2003). Amygdala and the modulation of anxiety. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 27(4), 459-472.
- Felitti, V. J., et al. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245-258.
- Hettema, J. M., et al. (2001). A population-based twin study of generalized anxiety disorder and major depression. *Archives of General Psychiatry*, 58(2), 153-158.
- Kessler, R. C., Davis, G. C., & Kendler, K. S. (1995). Childhood adversity and adult psychopathology in the National Comorbidity Survey. *Psychological Medicine*, 27(5), 1101-1119.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- World Health Organization (WHO). (2017). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. Geneva: WHO.