

UN OSPITE SCOMODO...

L'ANSIA



CHE COS'E' L'ANSIA

Deriva dal Latino **ANGERE**, che significa stringere.

E' uno stato emotivo, che si riscontra in vari momenti e situazioni della vita, descritta, spesso, come una sensazione di preoccupazione e di inquietudine, che, talvolta, sconfina nella paura.

E' importante stabilire i confini tra ansia normale e ansia patologica

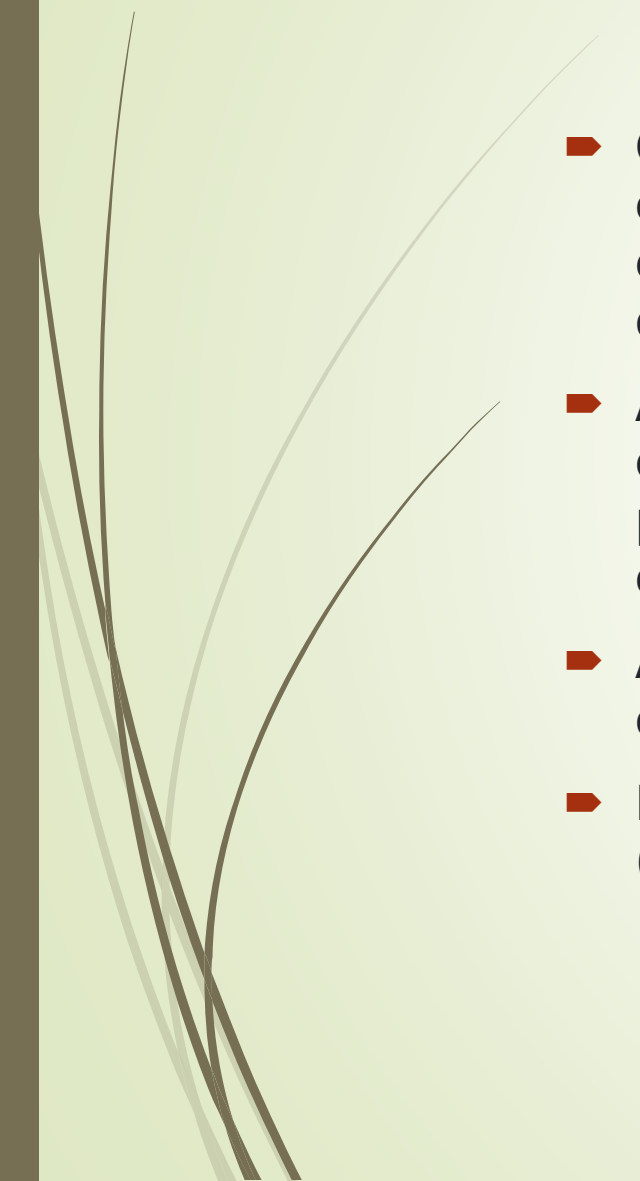


CAUSE dell' ANSIA

- **Fattori ereditari:** (predisposizione)
- **Fattori biologici:**
 - ridotta disponibilità di serotonina, che regola la sensazione di benessere
 - eccessiva produzione di noradrenalina
 - riduzione del GABA (acido gamma amino butirrico), che agisce sulle cellule nervose, influenzando la regolazione del tono emotivo
- **Traumi psichici:** emotivi (rapporti conflittuali con persone)
avvenimenti negativi (lutti, abbandoni...)



Le preoccupazioni delle persone anziane

- Generalmente gli anziani sono preoccupati per il proprio stato di salute e per l'insorgenza di malattie, spesso invalidanti. La preoccupazione eccessiva per lo stato di salute (ipocondria) può portare alla convinzione di essere affetti da una malattia non diagnosticata.
 - Altre preoccupazioni tipiche riguardano, solitamente, la propria condizione finanziaria, il sentirsi sempre più stanchi e fragili e preoccuparsi per il proprio deterioramento, sentirsi soli, la perdita del coniuge, ecc.
 - A volte, anche in assenza di cause apparenti, l'ansia può presentarsi e compromettere la vita della persona anziana.
 - Paure varie (fobie specifiche): paura di cadere, disturbo di accumulo (difficoltà a separarsi dai propri beni).
- 



COME SI MANIFESTA L'ANSIA

A carico dell'**apparato muscolare**

- Tensione muscolare (schiena, collo, arti inferiori)
- Tremore
- Facile stancabilità



COME SI MANIFESTA L'ANSIA

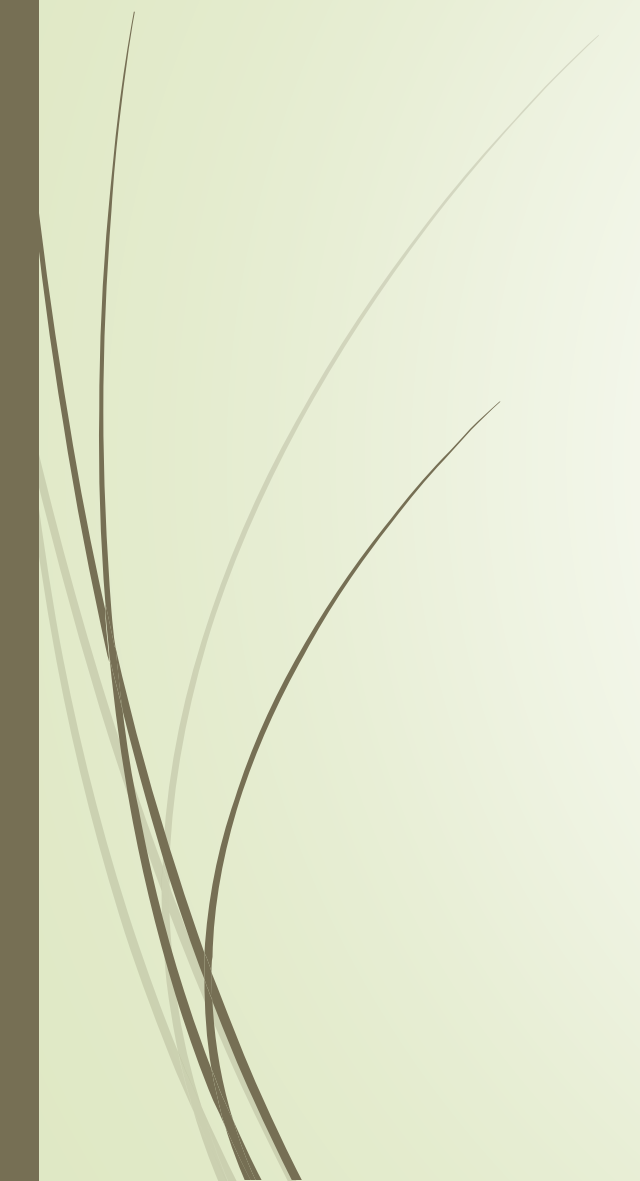
A carico dell'**apparato digerente**

- riduzione dell'appetito
- aumento dell'appetito
- alterazione della digestione



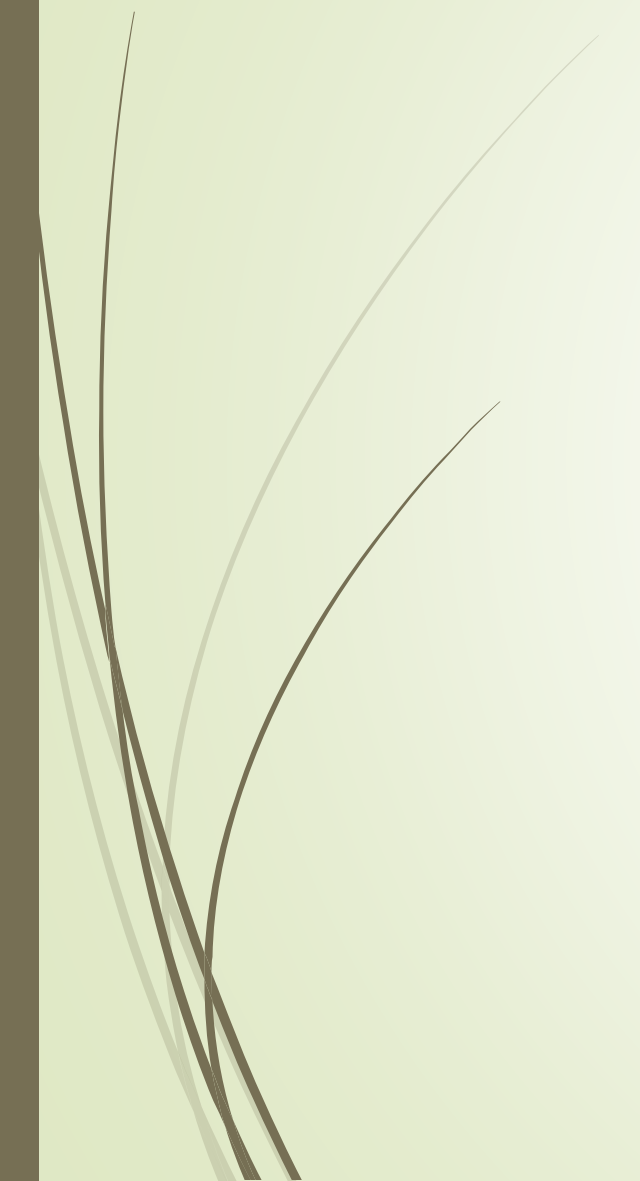
COME SI MANIFESTA L'ANSIA

A carico del **sistema nervoso**

- Riduzione di concentrazione, attenzione e memoria
 - Sensazione di mancamento e vertigini
 - Insonnia, quasi sempre presente
 - Irrequietezza
 - Respiro frequente
- 



SINTOMI NEUROVEGETATIVI

- 
- Respiro accelerato
 - Formicolio in diverse parti del corpo
 - Vampate di calore o di freddo
 - Sensazione di nodo in gola
 - Bocca secca
 - Sudorazione eccessiva
 - Minzione frequente
 - Sensazione di oppressione toracica

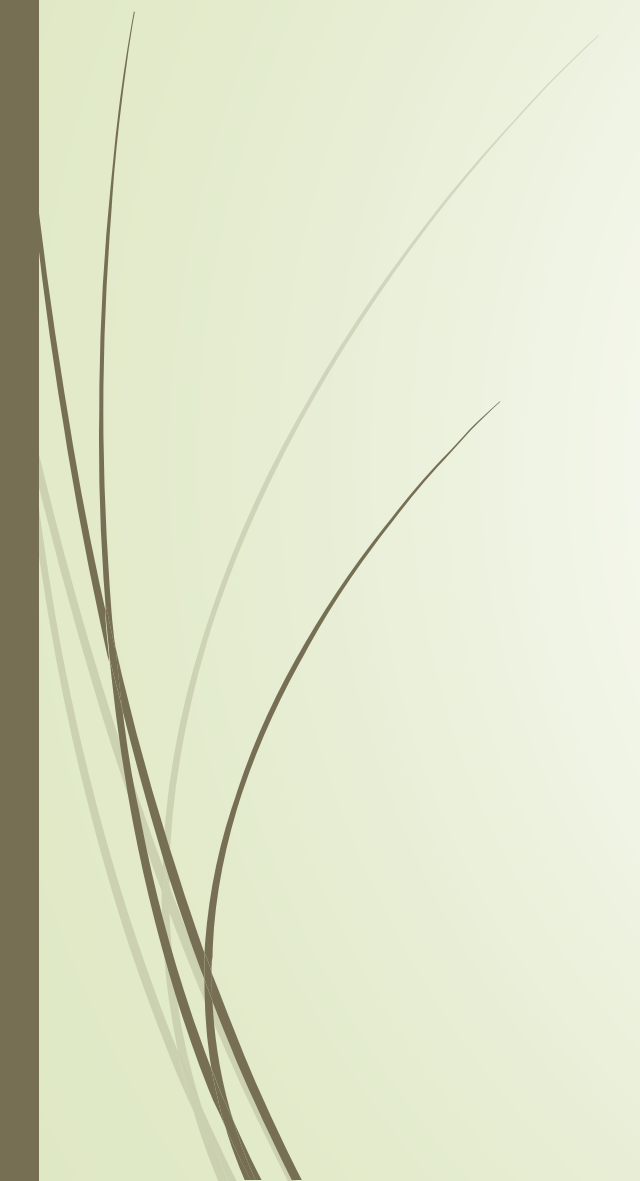


CONSIGLI per ridurre L'ANSIA

- **Dormire** almeno 7-8 ore per notte
(andare a dormire ogni giorno più o meno alla stessa ora)
- Fare **pasti** sani, leggeri e regolari, prediligendo frutta (anche secca) e verdura
(evitare di mangiare in preda al nervosismo)
- **Attività fisica:** allenta la tensione e scarica il nervosismo
(da soli o in compagnia)



CONSIGLI per ridurre L'ANSIA

- 
- **Idratazione** adeguata
 - Limitare l'assunzione di bevande ricche di caffeina,
non eccedere nel consumo di alcoolici
 - Usare bevande «rilassanti» (camomilla, the verde),
gocce di valeriana e di passiflora

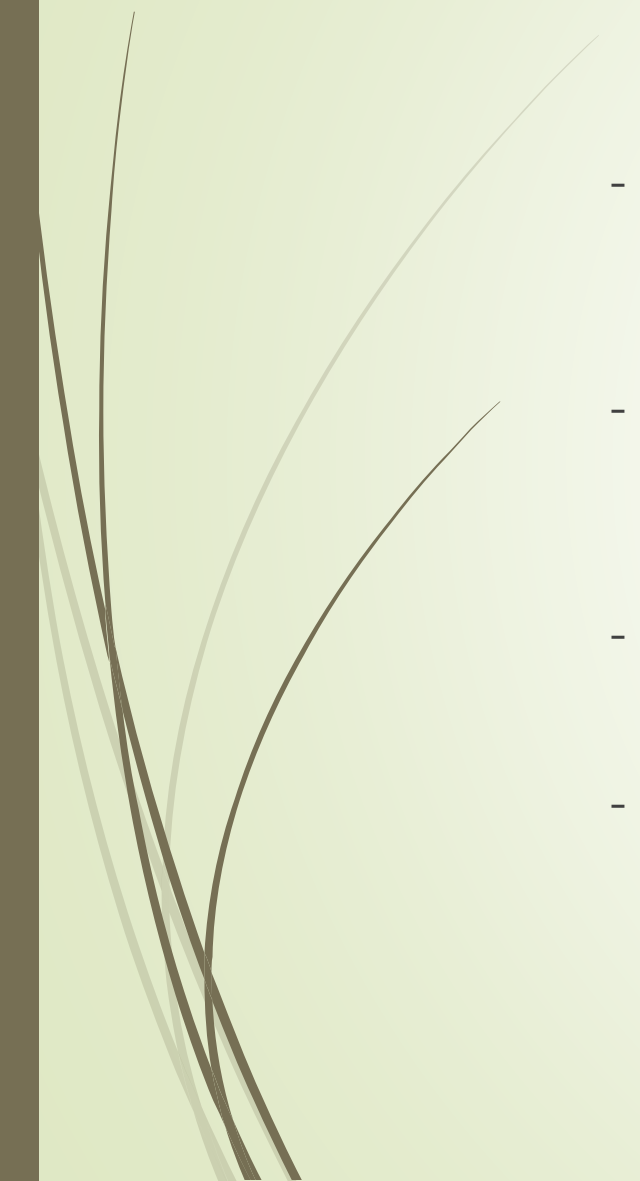


CONSIGLI per ridurre L'ANSIA

- **Socializzare**, creare nuove relazioni
- **Curare** gli affetti
- **Partecipare** ad attività e progetti condivisi
- **Imparare** tecniche di rilassamento (yoga, meditazione, respirazione guidata)
- **Ascolto di musica** classica o da meditazione

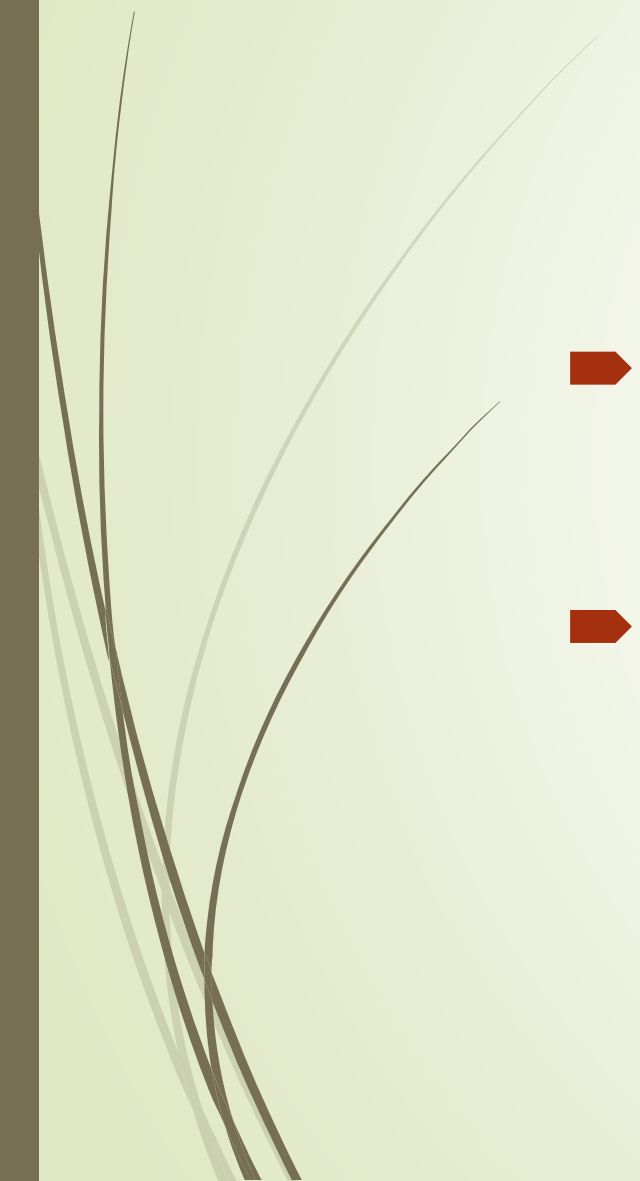


CONSIGLI per ridurre L'ANSIA

- **Interrompere** quello che si sta facendo e prendersi una pausa, per liberare la mente e riorganizzare pensieri ed emozioni.
 - **Parlare** dei propri problemi e delle proprie paure con amici e familiari, disposti ad ascoltare.
 - **Adottare** un atteggiamento positivo nei confronti della vita.
 - **Imparare** ad accettare gli stati d'animo negativi e a viverli per quello che sono, con la certezza che, prima o poi, passano.
- 



TERAPIA

- Terapia farmacologica: ansiolitici.
 - Psicoterapia cognitivo-comportamentale.
- 



Conclusioni

- L'accettazione delle emozioni, dei pensieri e delle sensazioni dolorose è la terapia migliore.
 - Anziché combatterli, è importante modificare il proprio comportamento, impegnandosi in attività gratificanti.
- 