

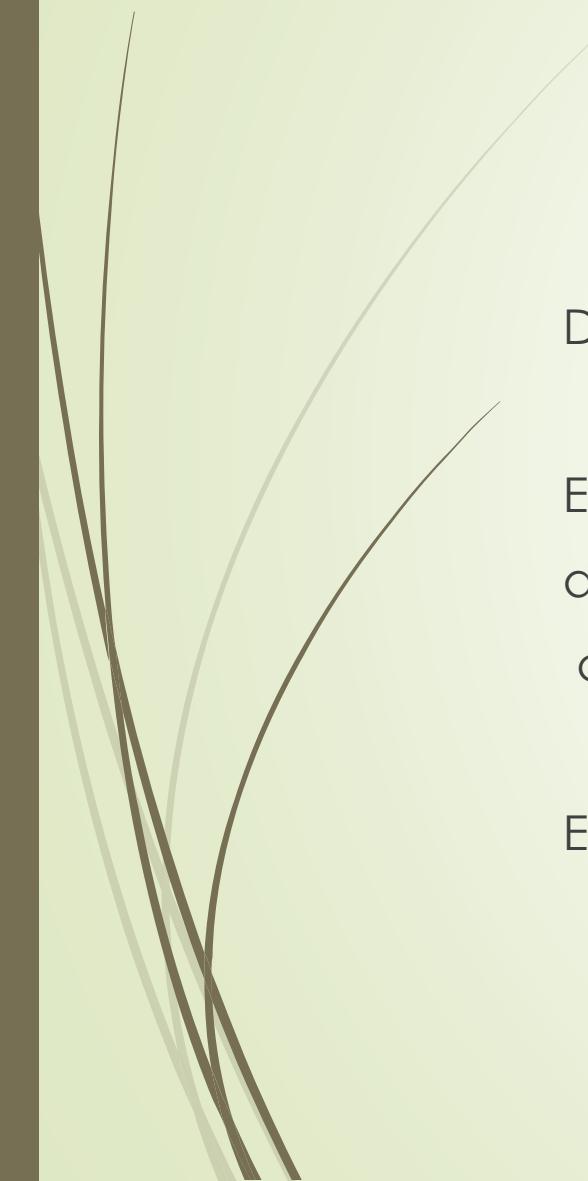


UN OSPITE SCOMODO...

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 (lotti, 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.
- 