

## GENTE salute

## QUANDO SERVE LO SPECIALISTA

La psicoterapia è uno degli strumenti per cercare di guarire l'ansia. In basso, il dottor Michele Canil



## Psicoterapia e meditazione PER SCONFIGGERE L'ANSIA

«OLTRE CHE CON I FARMACI, CI SONO VARI MODI DI AFFRONTARE QUESTO DISTURBO», DICE IL MEDICO. «È INOLTRE IMPORTANTE CERCARE DI INDIVIDUARE IL TRAUMA CHE DI SOLITO LO SCATENNA»

di Francesca Solari

**T**utti siamo all'erta quando guidiamo in autostrada o attraversiamo le strisce pedonali; e a tutti noi è capitato di essere in pensiero in vista di una riunione di lavoro o di un esame. "Merito" di quel meccanismo fisiologico di ansia che consente di affrontare situazioni delicate con prudenza e attenzione. Le cose diventano diverse quando si trasforma in uno stato d'animo costante e pervasivo, che spesso si ripercuote sull'organismo con sintomi fisici: tachicardia, cefalea, tensione muscolare, colon irritabile o gastrite. Si parla, in questi casi, di un vero e proprio disturbo d'ansia: un problema che in Italia coinvolge ben 2,8 milioni di persone (dati Istat). «Il numero è crescente, e sicuramente negli ultimi due difficili anni i casi sono aumentati», commenta il dottor Michele Canil, neuropsicologo, psicoterapeuta, ipnologo clinico e terapeuta Em-

dr a Treviso. «A favorire la diffusione di questa patologia è anche una società che ci vuole sempre più performanti e impegnati. L'ansia, tuttavia, è in primo luogo un'eredità che si riceve dalla famiglia di origine, e in particolare dalla madre».

Già in giovanissima età è possibile captare qualche segnale. «Nei bimbi si presenta con rabbia, incostanza, evitamento di determinate situazioni. È inoltre frequente che dia i primi segni nell'adolescenza o, ancora, fra i 40 e i 50 anni». In alcune persone si traduce in un senso costante di eccessiva preoccupazione; nei casi più invalidanti genera attacchi di panico. In quei momenti si entra in uno stato confusionale, si perdono lucidità e me-

moria a breve termine, si teme di morire: ciò porta a ritirarsi in se stessi, con inevitabili ripercussioni sulla vita sociale e di relazione.

Dall'ansia, tuttavia, è lecito aspettarsi di guarire. «Nelle situazioni più serie la terapia farmacologica prevede benzodiazepine, serotonergici e, talvolta, neurolettici. È importante, però, affiancare alla cura farmacologica la psicoterapia. Il rapporto con il terapeuta, infatti, costituisce un'esperienza che, nel tempo, permette di rielaborare il modo in cui si vivono gli stati ansiosi».

Non solo. Molto spesso alla base del disturbo vi è un fatto traumatico di cui non si è presa coscienza. «In questi casi una tecnica protocollata sempre più utilizzata è il trattamento Emdr (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*): prevede che il terapeuta effettui una serie di movimenti delle dita che il paziente deve seguire con gli occhi, così da ricalcare il movimento che normalmente effettuano durante la fase di sonno rem». Questo processo stimola entrambi gli emisferi cerebrali: riattraversando l'evento traumatico si giunge a una appropriata rielaborazione di esperienze dolorose. Anche la *mindfulness* contrasta gli stati ansiosi. «La meditazione, che una volta appresa può essere praticata anche in autonomia, attiva a livello cerebrale le onde alfa, dalla bassa frequenza: quelle che vengono emesse quando ci si trova in uno stato di rilassamento». Occorre inoltre ricordare che esistono farmaci naturali utili a controllare le forme d'ansia più lievi, come quelli a base di biancospino e passiflora.

Anche per quel che concerne l'approccio psicoterapeutico, del resto, le strade da intraprendere sono varie, ed è importante che il percorso sia messo a punto in base alla propria situazione. «Oggi si privilegia un approccio cognitivo, che spinge ad agire in modo attivo sui pensieri e i comportamenti attuali. È infatti importante comprendere in modo ben strutturato le motivazioni che la generano e "spezzare" il meccanismo che induce a mantenere lo stato ansioso». ●



«I CASI SONO AUMENTATI ANCORA NEGLI ULTIMI DUE ANNI DIFFICILI»