

“MAMMA MIA...CHE ANSIA!”

#AnsiainQuarantena

Dr.ssa Valentina Mellone & Dr.ssa Giorgia Abate

Tempo di lettura: 2/3 minuti

Telegiornali, notizie su Facebook o Instagram, gente in giro con le mascherine, strade vuote, locali chiusi... Abbiamo stravolto la nostra quotidianità già da un po'. Quando potremo ricominciare a uscire, con i vari accorgimenti, riusciremo a stare davvero tranquilli? Che ne sarà delle nostre abitudini? Come cambierà la nostra vita? Quando torneremo a una “normalità”? Difficile **non avere ansia** con tutti questi pensieri e incertezze sul futuro.



L'ansia è qualcosa che, probabilmente, potrebbe accompagnarci per tutti i prossimi mesi. Va eliminata? Non per forza! Perché l'ansia è un'emozione **indispensabile** per la nostra sopravvivenza, in quanto **ci avvisa** della presenza di qualcosa di potenzialmente pericoloso. Ad esempio, posso avere l'ansia di abbracciare il nonno perché dicono che gli anziani sono più a rischio, oppure posso avere ansia al pensiero che non torneremo a scuola e non rivedrò i miei compagni di classe per tanto tempo, con il rischio che qualcuno si dimentichi di come ci divertivamo insieme...

Proviamo ansia di fronte a **ciò** che percepiamo **minaccioso** per il nostro **benessere** o quello delle persone a cui vogliamo bene. Come la tristezza, la rabbia, la paura e la felicità, l'ansia è una risposta **normale ed innata**.

Ci permette di:

- **Salvarci la pelle da un pericolo:** provando ansia riconosciamo un pericolo (ad esempio, uno sconosciuto che di sera ci segue per strada) e questo ci permette di mettere in atto delle risposte di attacco o fuga di fronte ad esso (chiamare mamma al cell., accelerare il passo...)
- **Dare significato** a ciò che viviamo: quando proviamo ansia, siamo di fronte a qualcosa che ci turba e su cui possiamo riflettere (perché ho l'ansia che la mia amica non mi risponde subito al telefono? Temo di essere poco importante per lei?)
- **Affrontare** in maniera **adattiva** una possibile situazione difficile (se ho l'ansia che una interrogazione vada male, studio di più!)

Come si manifesta?

- Il **corpo** ci manda alcuni segnali: accelerazione del battito cardiaco, aumento della sudorazione, mal di pancia, vertigini, difficoltà ad addormentarsi...
- A livello **mentale**: siamo più attenti e vigili a ciò che ci circonda, anche se può capitare di rimuginare così tanto da non riuscire a tranquillizzarci o a concentrarci su un compito...
- A livello **emotivo**: nervosismo, preoccupazione, insicurezza, persino paura...

QUAL È IL RISCHIO?

Avere ansia in questi giorni è **normale** ...

1. Il rischio è che, quando l'ansia diventa così forte, invece di aiutarci a distinguere i pericoli, ci impedisce di trovare una **soluzione utile** per affrontare ciò che ci preoccupa. A questo punto, l'ansia che prima era un'emozione utile **si trasforma in angoscia** e può diventare così intensa da paralizzarci.

Oppure ...

2. Siccome provare ansia non è un'emozione piacevole per nessuno, potremmo non ascoltarla, **minimizzando i pericoli**, così da evitare di provarla. Come se ci rifiutassimo di vedere come stanno davvero le cose. Questo ci potrebbe impedire di **proteggerci** e di adottare le giuste strategie per far fronte al pericolo, facendo finta che non esista.
3. Potremmo sentirci fragili, deboli e **non in grado** di affrontare le cose.
4. Potremmo sentirci **impotenti**, sopraffatti, senza via d'uscita e avere difficoltà ad addormentarci.

COSA POSSIAMO FARE?

1. Accogliere la nostra ansia, **legittimandola** e non facendoci spaventare da essa: in questi giorni siamo tutti in ansia!
2. **Utilizzare l'ansia in modo funzionale**: se ho l'ansia per il contagio, sarò molto più attento a usare mascherini, guanti, lavarmi le mani, rispettare le distanze...questo è protettivo!
3. **Comunicare** ai nostri genitori e/o alle figure adulte di cui ci fidiamo, come ci sentiamo e cosa ci "mette ansia", chiedendo loro **rassicurazione** e sostegno.
4. **Condividere** ciò che proviamo con i nostri amici/coetanei. Sicuramente sarà capitato anche a loro di vivere quest'emozione e parlarne potrebbe farci sentire meno soli ad affrontarla.

QUALI SONO I VANTAGGI DI QUESTE AZIONI?

1. Usare l'ansia a nostro vantaggio: **ci aiuta ad affrontare al meglio i pericoli!**
2. **Gestire e modulare** la nostra ansia, imparando a riconoscerne l'importanza, senza farcene sopraffare.
3. **Sentire che non siamo soli**, che gli altri possono capirci e supportarci quando ci sentiamo giù, vivendo un'esperienza di confronto e condivisione.