Disturbi mentali: ansia, depressione, mania e schizofrenia

Data: 12 febbraio 2020 | Autore: Redazione



Le condizioni mentali cui una persona può incontrare nel corso della vita sono:

• Il **benessere mentale** ovvero la condizione in cui si vive quando esiste un buon livello di soddisfazione dei bisogni, insieme a una soddisfacente qualità della vita: equilibrio, serenità, tranquillità, accettazione del proprio stato individuale e sociale, ma allo stesso tempo curiosità e spirito di iniziativa contraddistinguono tale condizione. Il benessere mentale è l'obiettivo verso cui l'individuo tende costantemente;

• Il **disagio mentale** è la condizione in cui si vive quando si avverte uno stato di sofferenza, connesso a difficoltà di varia natura (negli affetti, nel lavoro ecc.), che comunque si presentano nella vita. Tensione, frustrazione, aggressività o tristezza caratterizzano questa condizione, senza tuttavia che si instauri alcun sintomo specifico.

• Il **disturbo o malattia mentale** è la condizione in cui il soggetto vive quando non trova risoluzione alla sofferenza in cui lo pone la condizione di disagio, ovvero quando essa raggiunge livelli di intensità molto elevati. Si passa dal disagio al disturbo quando alla sofferenza prolungata o intensa si accompagnano alterazioni mentali o dei comportamenti. La sofferenza si "clinicizza", cioè insorgono sintomi psichiatrici specifici: deliri, allucinazioni, ossessioni ecc.

• Il **disturbo mentale stabilizzato**è la condizione in cui il soggetto vive quando il disturbo si cronicizza: dunque, perdurano nel tempo non solo le alterazioni mentali o del comportamento, ma anche la situazione che le ha determinate. Molto spesso il disturbo si stabilizza per non essere stato curato o per essere stato curato male.

I principali disturbi mentali che verranno descritti in questo articolo sono **ansia, depressione, mania**

e schizofrenia:

Ansia: è uno stato che, in diversa misura, capita di provare, a tutti, specie all'approssimarsi di una prova o di un cambiamento, ma può insorgere anche inaspettatamente, senza apparente collegamento con eventi particolari. È caratterizzato da tensione, da una sensazione di timore indeterminato, da una penosa aspettativa di imminente pericolo o di difficoltà, senza che vi sia un motivo ragionevole a giustificarle. Il soggetto, concentrato sulla propria intensa preoccupazione, diviene disattento alla situazione e alle mansioni del momento: è incerto, compie errori, commette gaffe. Spesso si accompagnano allo stato d'ansia manifestazioni, variamente intense, come sudorazione, senso di affanno, aumento dei battiti cardiaci, rossori, tremori ecc. L'ansia può diventare un disturbo in sé quando si stabilizza nel tempo o quando compaiono crisi ricorrenti.

Depressione: "Sono preoccupato", "sono scoraggiato", "sono disperato", "non ne posso più". Sono le parole che più facilmente possono ricorrere in chi è depresso ed esprime il suo stato emotivo. Lo stato d'animo fondamentale della depressione è per lo più quello di una disperazione triste e cupa, un senso di impotenza verso le cose, l'incombente bisogno di piangere, di fuggire e perfino di morire. Le cose che normalmente suscitano interesse, piacere e soddisfazione, lasciano indifferenti, annoiati o vengono contemplate con amaro pessimismo. È frequente il senso di commiserazione verso il mondo e verso se stessi. Il depresso perde la capacità di ridere. La depressione può dare luogo anche a manifestazioni di irresponsabilità.

Mania: è caratterizzata da una eccitazione generale dell'attività mentale e del comportamento. Tutto sembra urgente. Il soggetto salta da un pensiero all'altro con rapidità, è superattivo, reagisce in modo sproporzionato agli stimoli esterni. Ma l'attività svolta dalla persona in stato maniacale è per lo più inconcludente e non porta ad alcun beneficio concreto. Spesso lo stato di eccitazione impedisce la concentrazione e tutto si riduce ad un fare - che può essere vario o ripetitivo - senza progetto. Al senso di urgenza può contrapporsi, allora, la frustrazione propria di chi avverte di "girare a vuoto". Sebbene le manifestazioni della mania e della depressione siano di segno opposto, il problema di fondo è lo stesso: il soggetto avverte, in entrambi i disturbi, il medesimo senso di incapacità di vivere pienamente e serenamente la propria esistenza. Il depresso è risucchiato nel vuoto, il maniaco gli gira vorticosamente attorno.

Schizofrenia: è il disturbo forse più difficile da definire. Rappresenta tuttora uno dei temi centrali e più controversi della psichiatria. Nella collettività evoca l'immagine della "pazzia" più grave e incomprensibile. Il termine viene usato per indicare uno stato della mente affetto da scissioni e separazioni nel quale logica, pensiero, emozioni, sentimenti si dissociano producendo comportamenti incoerenti e strani. In passato si riteneva che questa patologia fosse incurabile e progressivamente invalidante, fino a rendere il soggetto demente. Oggi questa idea è ampiamente superata, ma la parola schizofrenia è rimasta ancora in uso e sotto questo termine vengono classificati numerosi disturbi psichici di varia entità e gravità.

È sempre importante, ai primi sintomi, rivolgersi a degli specialisti come BetterHelp.com.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/disturbi-mentali-ansia-depressione-mania-e-schizofrenia/124753