L'ansia, un male diffuso che si può combattere

Data: 6 dicembre 2017 | Autore: Redazione



BOLOGNA 12 GIUGNO -Soffrire per l'ansia? Si può, anche da un punto di vista meramente fisico. Questa condizione mentale è infatti decisiva per la qualità della nostra vita, in quanto incide profondamente sulle nostre relazioni sociali, su quelle amorose e lavorative, e ovviamente sul nostro rapporto con il mondo che ci circonda, che diventa sempre più spesso malsano e vissuto con terrore. Non è infatti casuale che, in corrispondenza con gli ultimi cambiamenti della società, anche l'italiano medio abbia cominciato ad accusare sempre più spesso attacchi d'ansia sporadici o continuativi: i due fattori hanno dunque una correlazione piuttosto evidente, cosa che deve spingerci a interrogarci sulle possibili soluzioni all'ansia.[MORE]

Ansia: una patologia psichica sempre più diffusa

Sono sempre di più gli italiani soggetti a stress, stati d'ansia e pericolosi attacchi di panico: al punto che, secondo le stime dell'Alpa, in Italia sarebbero addirittura 10 milioni i casi conclamati di ansia, mentre 5 milioni i soggetti affetti da ansia cronica (ovvero la forma peggiore). E questa condizione riguarda tutte le età: dagli adolescenti, stressati a causa della scuola, fino ad arrivare agli uomini maturi, la cui psiche si infrange sulle barriere mentali imposte da scadenze sempre più strette e faticose. Ma sono proprio i giovani italiani a tracciare una linea che desta preoccupazione: rispetto ai coetanei europei, i nostri ragazzi sono enormemente più stressati. A tal proposito, la vita sempre più frenetica, i carichi di lavoro sempre più ingenti ed una società che ci fa sentire abbandonati, rappresentano i fattori scatenanti della paura e del sospetto che cominciamo a nutrire nei confronti del mondo che ci circonda.

Quali sono i rimedi per l'ansia cronica?

L'ansia provoca una quantità di danni spaventosa, soprattutto se cronica: ma anche in forma lieve può peggiorare la nostra vita e farci sentire a disagio. Il primo passo sarebbe dunque la visita da uno

psicologo esperto, soprattutto se i sintomi sono quelli che testimoniano la cronicità dell'ansia: dunque le palpitazioni e gli stati di paura che si protraggono da settimane, e che peggiorano di giorno in giorno. Ma non è comunque detto che si debba andare per forza dallo psicologo: infatti ci sono molti metodi per superare l'ansia e qui ne trovi alcuni. Dei piccoli comportamenti possono aiutare molto chi ne è affetto. Estraniarsi dal mondo sembra infatti l'unica soluzione per chi ne soffre, ma sarebbe come fare il gioco della malattia. Il primo consiglio per combatterla, dunque, è di uscire di casa e imparare a riprendere confidenza con il mondo, e con le persone. Anche gli hobby rilassanti possono aiutare a scaricarla, così come l'attività fisica, gli sport e le discipline mentali come lo Yoga. Infine, mai e poi mai rinunciare ai legami sociali: sono le amicizie e gli amori che ci fanno sentire vivi, che aumentano la stima in noi stessi e che ci portano ad avere nuovamente voglia di goderci la vita.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/l-ansia-un-male-diffuso-che-si-puo-combattere/99008