

L'ANSIA

I modi e i luoghi dell'ansia, fino ad arrivare a sperimentare il panico, sono i più svariati e ognuno di noi ha provato almeno una volta nella vita l'esperienza di sentirsi sopraffatto dalla paura.

L'ansia è una combinazione di emozioni negative che includono paura, apprensione e preoccupazione, spesso accompagnate da sensazioni fisiche come palpitazioni, vertigini, insonnia, dolori al petto, respiro corto, nausea, emicrania, tremore, etc...

Le persone che hanno questo disturbo si sentono di temere qualcosa, ma a volte sono incapaci di esprimere specificamente di che paura si tratti. Temono costantemente e trovano molto difficile controllare le loro preoccupazioni.

Si può essere ansiosi in riferimento a diverse situazioni, le più frequenti delle quali sono:

- la sensazione/ paura che possa accadere qualcosa di brutto, di terribile, al di fuori del proprio controllo e per evitare questa situazione la persona vive al minimo delle proprie potenzialità
- senso di incapacità che pervade e fa sì che la persona si trattienga nell'agire per il timore di non fare la cosa giusta o che si sforzi in direzioni che ritiene più semplici da affrontare, ma che non corrispondono ai suoi desideri e che non soddisfano le proprie aspettative
- il timore di essere rifiutato nelle relazioni, spinge la persona a evitare occasioni di contatto, alimentando così una sfiducia nei confronti di se stessa e degli altri negandosi la possibilità di correre il rischio di creare rapporti soddisfacenti
- un passato costellato da una serie di eventi o disastri, realizzati o subiti, dai quali non riesce a emanciparsi non accettandoli.

Si tratta di situazioni che possono divenire limitanti a vari livelli e che creano un **insoddisfazione di fondo** per cui la persona, pur vivendo senza una sofferenza apparentemente eclatante, si sente inibito nelle proprie possibilità di realizzazione.

Obiettivo della terapia breve strategica è **interrompere il circolo vizioso di tentate soluzioni attraverso specifici stratagemmi che portano la persona a superare completamente e definitivamente il problema** e, successivamente, ad **acquisire piena consapevolezza di come esso funzionava e di come sia stato possibile affrontarlo e vincerlo grazie una attivazione guidata delle sue risorse personali.**

Grazie alla ricerca empirica continuamente in evoluzione presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo e gli studi affiliati, è stato possibile, in tempi relativamente recenti, strutturare un protocollo di intervento anche in riferimento a queste tipologie di problema inquadrato nella **vasta categoria dei disturbi d'ansia.**

Ciò ha consentito di rispondere in maniera sempre più efficace ed efficiente anche alla richiesta di chi non presenta apparentemente un disturbo conclamato tanto da poter essere definito invalidante, ma che vive la propria esistenza con la continua sensazione di non vivere fino in fondo.

I risultati ottenuti con questo modello di intervento, comprendente le varie tipologie psicologiche, ben 86% con punte del 95% dei casi è stato risolto (ovvero il completo superamento del disagio presentato dal paziente), mediante un trattamento di durata media pari solo a 7 sedute.