

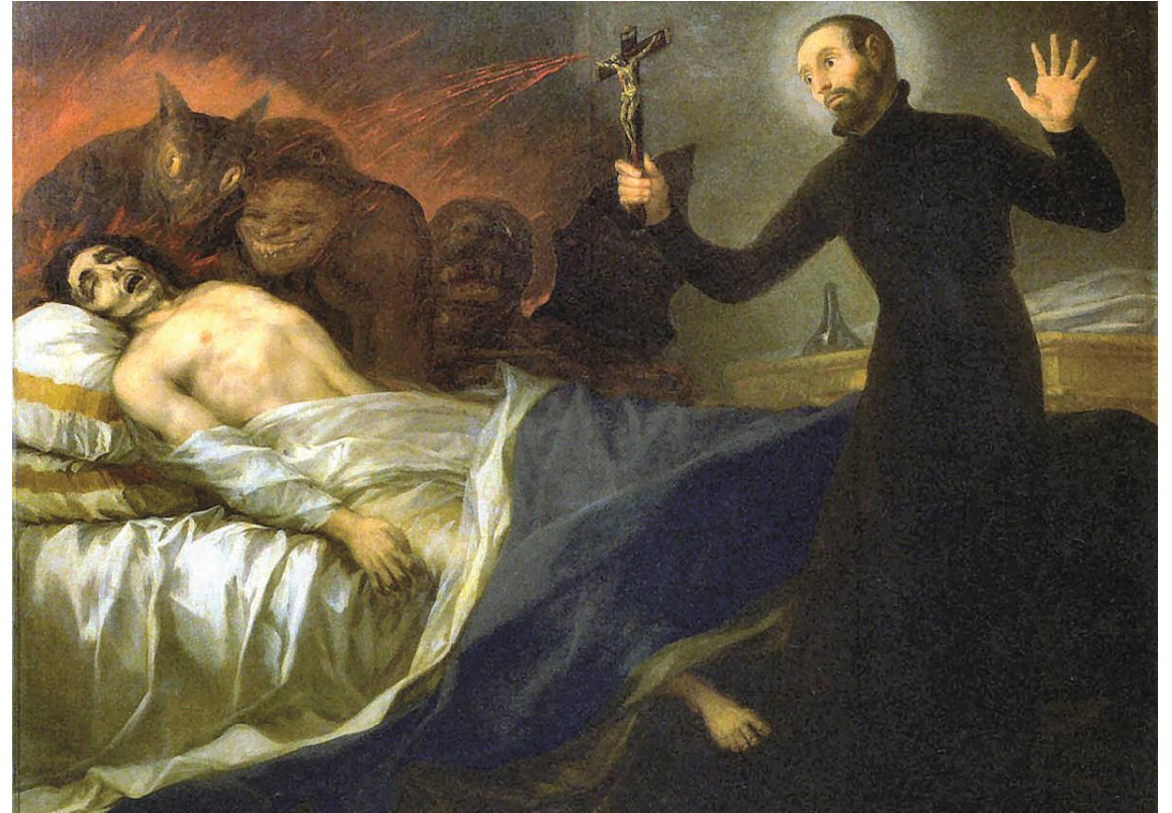


Ansia e attacchi di panico

Basta una pastiglia?

Approcci alla malattia mentale

- Approccio magico o religioso
- Approccio medico: insieme di sintomi espressione di una malattia
- La diagnosi medica, classificazione dei sintomi
- Le malattie sono processi gradualisti, si presentano in un continuum all'interno del quale la medicina stabilisce una linea di confine tra normale o patologico.
- Es. temperatura corporea; valori nelle analisi del sangue; livello di differenziazione delle cellule tumorali (g1,2,3)



Il continuum in psichiatria

- Non esiste un confine netto tra salute e malattia;
- Le manifestazioni sintomatiche di un «disordine» psichico come caricatura o distorsione del funzionamento normale



Il continuum delle emozioni

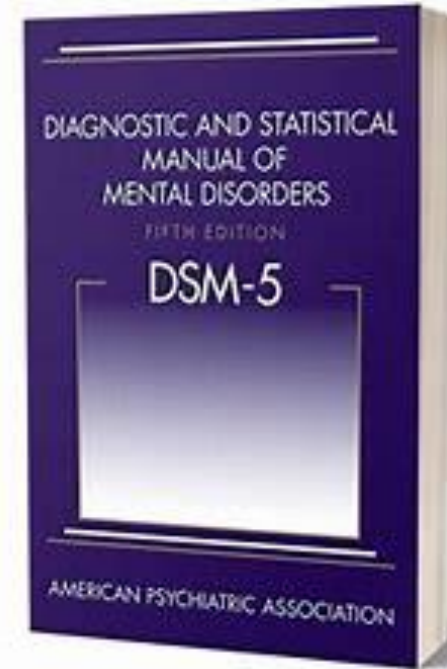


- Possiamo idealmente immaginare le emozioni come disposte su un continuum.
- A un estremo l'emozione vissuta al massimo livello, all'altro l'assenza di tale contenuto emotivo

Disturbi d'ansia: definizione

«I disturbi d'ansia comprendono quei disturbi che condividono caratteristiche di *paura* e *ansia* eccessive e i disturbi comportamentali correlati»

DSM-5, American Psychiatric Association



paura ≠ ansia

risposta emotiva a una
minaccia **imminente**

si esprime con picchi di
attivazione, necessari o alla
lotta o alla fuga

anticipazione di
una risposta **futura**

è associata alla tensione e
alla vigilanza in preparazione
a un pericolo futuro



«L'ansia fa parte della vita: c'è sempre qualcosa di cui preoccuparsi, aver timore, agitarsi o stressarsi. E' normale»

Joseph LeDoux

In Ansia

Come la paura, l'ansia è adattiva



Livello generale di ansia

Non siamo tutti ansiosi nella stessa misura

Ansia "quotidiana"	Disturbi d'ansia
Essere preoccupati per le bollette da pagare, la mancanza di lavoro o altri importanti eventi della vita	Preoccupazioni costanti e prive di fondamento che causano un disagio significativo e interferiscono con la vita quotidiana
Imbarazzo o autoconsapevolezza in una situazione sociale spiacevole o difficile	Evitamento delle situazioni sociali per paura di essere giudicati, messi in imbarazzo o umiliati
Nervosismo o sudorazione prima di un esame, una presentazione aziendale, una prestazione in pubblico o altri eventi significativi	Improvvisi attacchi di panico e timore che se ne verifichino altri
Timore di un oggetto, un luogo o una situazione realmente pericolosi	Preoccupazione irrazionale ed evitamento di un oggetto, un luogo o una situazione che non rappresenta una minaccia o lo è in misura minima
Assicurarsi di essere in buona salute e di vivere in un ambiente sicuro e sano	Esecuzione ripetitiva e incontrollata di azioni quali un'eccessiva pulizia delle mani, rituali di controllo ecc.
Ansia, tristezza o disturbi del sonno subito dopo un evento traumatico	Ricorrenti incubi, flashback o paralisi emotive legati a un evento traumatico avvenuto mesi o anni prima

Quali farmaci?

- **Antidepressivi**

agiscono sul tono dell'umore, alzandone il livello. Per questo possono causare maggiore agitazione.

Inoltre, trovare il farmaco adatto allo specifico paziente può richiedere diversi mesi

- **Benzodiazepine,**

prescritte con troppa facilità rispetto ai numerosi effetti collaterali: dipendenza fisica, assuefazione, pericolose interazioni con altri farmaci, effetti sullo stato di veglia, dipendenza psicologica

- **Tractana,**

la nuova frontiera: consigliato dall'Ordine Nazionale degli Psichiatri in sostituzione delle benzodiazepine

Basta una pastiglia?

- La cura farmacologica è solo sintomatologica, quindi va associata a una terapia basata sulla cura della persona
- Affidarsi alla sola cura farmacologica sarebbe come curare un tumore con un anti-dolorifico
- Quindi, quali altre cure sono necessarie?

Quale psicoterapia?

Approccio	Pro	Contro
Cognitivo-comportamentale	Efficace e di breve durata	Sintomatologico
Mindfulness	Fornisce valido strumento	Adatto a livelli di ansia non troppo elevati
Psicanalisi	Va alla radice	Lungo e costoso
Psicoterapia familiare	Va alla radice	Disponibilità degli altri
Consueing e sostegno psicologico	Prendere consapevolezza del problema	Non all'altezza nel risolverlo

Sviluppo emotivo- affettivo

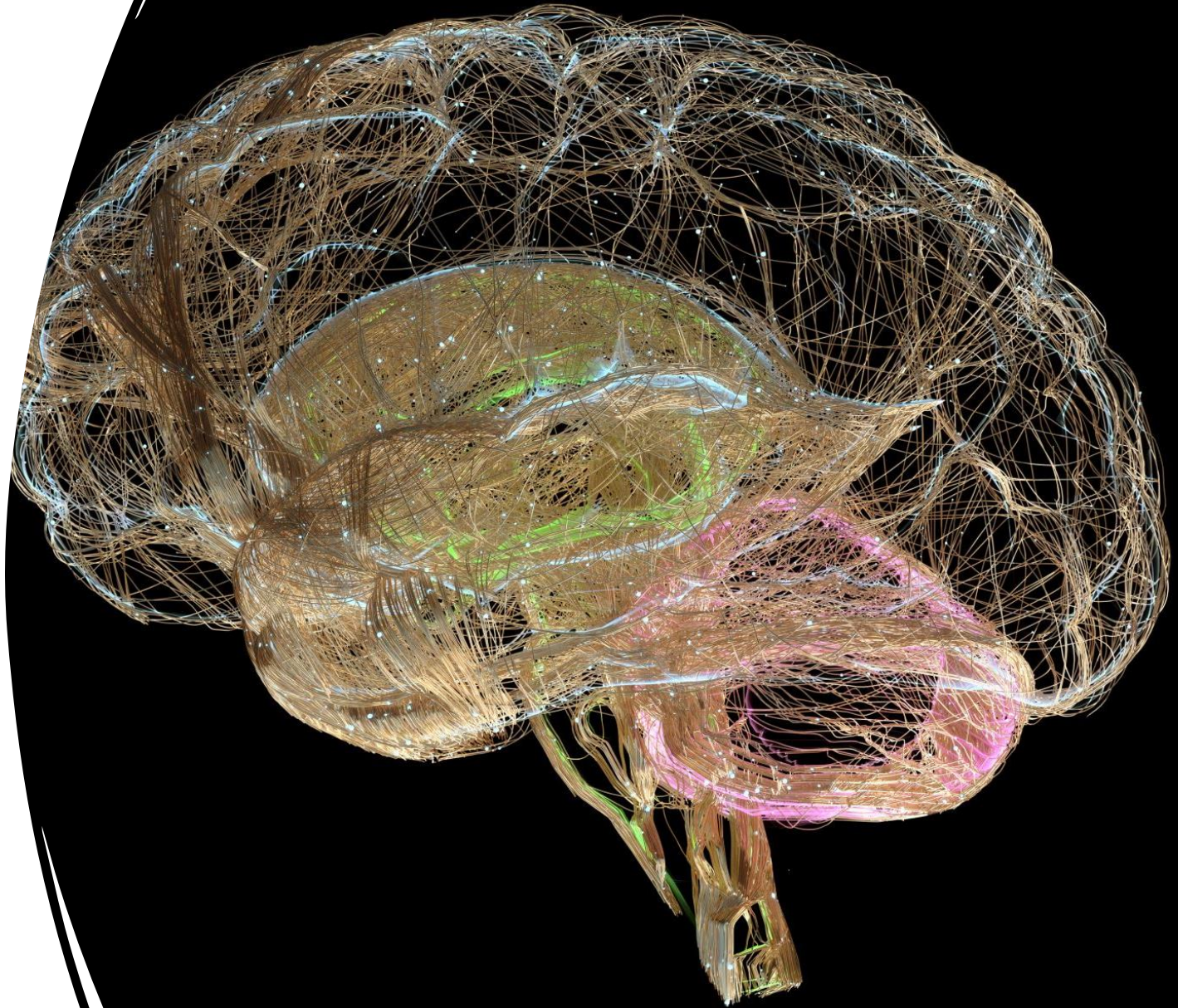
- Freud evidenzia l'importanza dell'infanzia nello sviluppo delle sofferenze mentali.
- A partire dalle sue intuizioni, numerosi studi sono stati fatti sulla relazione tra il bambino e le sue figure di accudimento, sulla base della quale si svilupperanno le capacità emotive dell'individuo, e la sua personalità;
- moderni studi neuro-biologici evidenziano l'importanza dei primi anni di vita nella maturazione delle aree cerebrali predisposte alla gestione delle emozioni;

Responsività contingente

- Allan Shore, studia l'interazione mamma figlio, e come questa influenza lo sviluppo delle capacità cognitive.
- Per esempio, nei primi mesi di vita gli scambi principali avvengono tramite il contatto visivo e, in contemporanea, si osserva un rapido sviluppo delle aree cerebrali deputate alla vista. Questo dimostra come ci sia una corrispondenza diretta tra gli scambi mamma-figlio e lo sviluppo cognitivo;
- Dall'osservazione scientifica di queste interazioni emerge un aspetto interessante: subito dopo uno scambio caratterizzato da elevata valenza affettiva, il bambino distoglie lo sguardo: l'emozione che prova è talmente intensa, da richiedere una pausa per evitare un eccesso di attivazione emotiva.
- La madre sintonizzata empaticamente col bambino coglie questo messaggio e aspetta dal bambino il segnale che è pronto per essere nuovamente coinvolto.
- Questa capacità materna di rispondere in maniera adeguata ai bisogni del neonato viene definita *responsività contingente*;
- Quando questa capacità materna è carente, l'individuo può da adulto non essere in grado di gestire le proprie emozioni.

Legami che creano, legami che curano

- Plasticità neurale, permette la formazione della mente umana tramite l'interazione tra i processi neurofisiologici cerebrali e le esperienze vissute
- Studi scientifici dimostrano la capacità della terapia di andare a modificare le strutture anatomiche cerebrali predisposte alla gestione delle emozioni



L'amore in psicoterapia

- Shore: il terapeuta offre un'esperienza emotiva correttiva capace di regolare gli affetti e attivare la creatività del paziente.
- Ferenczi e Fromm hanno sostenuto la centralità dell'amore reciproco e della sintonizzazione emotiva nella cura, affermando che il terapeuta deve offrire ciò che spesso è mancato nella vita del paziente: un amore autentico, non condizionato e profondamente umano.
- Shore: l'amore, come forza vitale, è il fondamento non solo dello sviluppo psicologico sano, ma anche della guarigione profonda e della crescita post-traumatica in terapia. Il legame affettivo tra terapeuta e paziente diventa uno spazio trasformativo, dove la sicurezza emotiva favorisce la scoperta del sé e l'espressione creativa

La buona relazione

Impegno affettivo

Empatia

Ascolto attivo

Compassione

Umiltà

