

L'ANSIA, UN' EMOZIONE UNIVERSALE.

ELEMENTO FONDANTE DELLO SVILUPPO E DELLA
MATURAZIONE DELLA PERSONALITA' DEI NOSTRI FIGLI,
PUO' MANIFESTARSI NEGLI ATTACCHI DI PANICO COME
UNA FIAMMATA IMPROVVISA CHE TRAVOLGE SENZA
APPARENTI MOTIVI LA VITA CHE SCORRE.

Dott.ssa Barbara Tonin
Psicoanalista junghiana

The background features several faint, concentric circles in a lighter shade of blue, scattered across the lower half of the slide, creating a subtle ripple effect.

ANSIA

- E' una modalità esistenziale che svolge un ruolo preciso nel funzionamento generale dell' individuo.
- E' uno stato affettivo comune e radicato nella mente umana.
- E' una condizione di allarme e di attivazione generale delle risorse fisiche e mentali dell' individuo.

L'ANSIA E' QUINDI
UN'EMOZIONE CHE ASSUME
UN RUOLO FUNZIONALE
ALL'ADATTAMENTO
E
ALLA SOPRAVVIVENZA.

FATTORI CHE CONDIZIONANO L'ANSIA

- L' INTERPRETAZIONE COGNITIVA
- IL LIVELLO D' AUTOSTIMA
- UN CONFLITTO INTERNO: L' IO METTE IN ATTO DELLE DIFESE PER IMPEDIRE CHE PENSIERI E SENTIMENTI INACCETTABILI GIUNGANO ALLA CONSAPEVOLEZZA.

DISTURBO D' ANSIA GENERALIZZATA

- **PREOCCUPAZIONI ECCESSIVE E
INCONTROLLABILI**
- **SI SVILUPPA VERSO I 12 ANNI**
- **IL DISTURBO PERSISTE PER ALMENO 6 MESI
PER LA MAGGIOR PARTE DEI GIORNI**

- PICCOLI ADULTI
- TENDENZA AL PERFEZIONISMO
- STRETTA ADERENZA ALLE REGOLE
- RICERCA DI RASSICURAZIONI
- ATTEGGIAMENTI CONTROLLANTI SUGLI ALTRI
- DIFFICOLTA' NEL PRENDERE DELLE DECISIONI
- ISOLAMENTO SOCIALE
- RIMANDANO COSTANTEMENTE
- INTOLLERENZA ALL' INCERTEZZA

➤ SINTOMI FISICI:

MAL DI TESTA, MAL DI STOMACO,
STANCHEZZA E DOLORI MUSCOLARI

➤ DISTURBI DEL SONNO

➤ IRRITABILITA'

➤ DIFFICOLTA' DI CONCENTRAZIONE

➤ VUOTI DI MEMORIA

IL DISTURBO D' ANSIA DA SEPARAZIONE

- E' PIU' FREQUENTE NEI BAMBINI, SI PRESENTA PRIMA DEI 18 ANNI
- ECCESSIVA PAURA RIGUARDANTE LA SEPARAZIONE
- IL DISTURBO SI SVILUPPA IN SEGUITO AD UN EVENTO STRESSANTE

UN CERTO LIVELLO DI ANSIA DI SEPARAZIONE E' SANO E FA PARTE DEL NORMALE SVILUPPO DEI BAMBINI FINO A 6 ANNI

SEGNALI D' ALLARME DEL DISTURBO D' ANSIA DI SEPARAZIONE

- ECCESSIVO DISAGIO PER UNA SEPARAZIONE
- ECCISSIVA PREOCCUPAZIONE CHE ACCADA QUALCOSA DI BRUTTO AI GENITORI
- PAURA DI LADRI, DI ESSERE RAPITI
- RIFIUTO DI USCIRE DI CASA PER ANDARE A SCUOLA
- INCUBI CONNESSI ALLA SEPARAZIONE
- RIFIUTO DI DORMIRE DA SOLI
- RIPETUTE LAMENTELE DI SINTOMI FISICI MAL DI TESTA, MAL DI STOMACO, NAUSEA

ANSIE FOBICHE

- SONO PAURE ECCESSIVE
- NON CONTROLLABILI
- NON MODIFICABILI DAL RAGIONAMENTO
- RIGUARDANO SITUAZIONI LA CUI PERICOLOSITA' RICONOSCIUTA E' SPROPORZIONATA ALLA REALTA'

ANSIE FOBICHE

SONO FREQUENTI NEL PERIODO FRA
L' ADOLESCENZA E LA POSTADOLESCENZA

FOBIE SOCIALI


(TIMORE DI ESSERE OSSERVATI, GIUDICATI, CRITICATI)

FOBIE LEGATE AL CORPO

DISMORFOBIE

The background of the slide features several sets of concentric circles in a lighter shade of blue, resembling ripples in water. These circles are positioned in the lower half of the slide, with one set on the left, one in the center, and one on the right.

LA PRESENZA DI UN' ANSIA ELEVATA
MAL GESTITA PUO' CONDURRE ALLO
SVILUPPO DI UN DISTURBO DI
ATTACCHI DI PANICO



ATTACCHI DI PANICO

- APPAIONO DURANTE L' ADOLESCENZA E LA PRIMA ETA' ADULTA
- CAUSE PRECISE NON CHIARE
MA NESSO CON LE FASI DI TRANSIZIONE DELLA VITA: ESAMI SCOLASTICI, MATRIMONIO, PRIMO FIGLIO, CAMBIO DI RESIDENZA, CAMBIO DI LAVORO, ECC.
- PREDISPOSIZIONE GENETICA
- CORRELAZIONE CON UNA PERDITA O SEPARAZIONE RECENTE
- ALTERAZIONI NEL LIVELLO DI ASPETTATIVE VERSO IL SOGGETTO
- ANSIA RISPETTO ALLA SOCIALIZZAZIONE DURANTE L' INFANZIA
- GENITORI CRITICI, CONTROLLANTI ED ESIGENTI
- DIFFICILE GESTIONE DELLA RABBIA E DELLA AGGRESSIVITA'

ATTACCO DI PANICO

I SINTOMI DELL' ATTACCO DI PANICO:

- AUMENTO DELLA FREQUENZA CARDIACA
- DIFFICOLTÀ DI RESPIRAZIONE, SENSAZIONE DI NON RIUSCIRE AD INALARE ARIA A SUFFICIENZA
- TERRORE QUASI PARALIZZANTE
- VERTIGINI, STORDIMENTO O NAUSEA
- TREMORI PIÙ O MENO FORTI E SUDORAZIONE
- SOFFOCAMENTO, DOLORI AL TORACE
- VAMPATE DI CALORE O SENSO DI FREDDO IMPROVISO
- TORPORE O FORMICOLIO ALLE DITA
- PAURA DI IMPAZZIRE O DI STARE PER MORIRE

E' IMPORTANTE
UN' ATTENTA
VALUTAZIONE
DEI SIGNIFICATI
E DELLE MOTIVAZIONI
CHE ALL' ANSIA SI
LEGANO