

## LE COMPONENTI DELL'ANSIA

L'ansia è costituita da tre diverse componenti:

1. **Componente comportamentale** la quale, come visto in precedenza, viene attivata con la finalità di reagire alla situazione e ristabilire le condizioni ottimali di benessere. Le possibilità sono due: affrontare di petto il problema che si è presentato oppure evitarlo. Nel primo caso, se per esempio si manifesta una situazione inaspettata per la quale si è impreparati, si reagisce analizzando il problema e preparando una soluzione adeguata. Nel caso dell'evitamento invece si tende a rimandare il problema, ottenendo un senso di sollievo immediato, per poi lasciare posto ai sensi di colpa e lesioni dell'autostima, aumentando il rischio che questo genere di situazione si ripresenti in futuro come per l'effetto di una abitudine.
  
2. **Componente cognitiva** rappresentata da una serie di processi mentali volti a valutare se stessi e la situazione in cui ci si trova. Tra questi:
  - il fatto di concentrarsi esclusivamente sugli aspetti percepiti come maggiormente minacciosi;
  - valutare in modo irrealistico e irrazionale la realtà, per esempio considerare il giudizio circa la riuscita o meno di un compito come un giudizio globale sulla persona ("*se non riesco a fare questo sono un incapace.*");
  - l'autosvalutazione, per esempio pensare di non essere in grado di svolgere un determinato compito, di non essere all'altezza, di non potercela fare;
  - la catastrofizzazione, ovvero sopravvalutare la situazione esterna fino al punto di convincersi che è qualcosa di incontrollabile e sentirsi sopraffatto da essa come di fronte ad un cataclisma;
  - il perfezionismo, ovvero la tendenza a rimandare continuamente la decisione di affrontare un compito, un problema o la valutazione da parte di altri fino a quando non ci si ritiene perfettamente preparati.
  
3. **Una base fisiologica** che prepara e predispone l'organismo all'azione. Le principali modificazioni fisiologiche sono:
  - l'aumento della tensione muscolare con conseguente potenziamento dell'afflusso sanguigno ai muscoli (per poter reagire prontamente con la fuga o l'attacco in caso di necessità);
  - la tachicardia in cui l'accelerazione dei battiti del cuore risulta percepibile ed è finalizzata a pompare una maggiore quantità di sangue alle parti dell'organismo che vengono attivate. Aumento della pressione sanguigna;
  - l'iperventilazione, cioè l'aumento della frequenza respiratoria al di fuori del controllo della persona, che può portare a provare un senso di

- vertigine e nei casi più gravi ad un annebbiamento della vista e progressiva diminuzione della capacità di comprensione;
- l'aumento della sensibilità dell'organismo agli agenti esterni, per esempio maggiore dilatazione delle pupille e sensibilità al dolore.

**Dott.ssa Silvia Parisi Psicologa Psicoterapeuta Sessuologa**