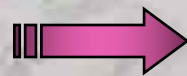


DISTURBI DELLA AFFETTIVITA'

L' affettività indirizza e colora la vita psichica e quindi l' esistenza di ogni essere umano.

Si tratta di una condizione fisiologica e necessaria dello sviluppo e dei rapporti intra e interpersonali



come **segno isolato**



come **sindrome a se stante**



con **qualsiasi quadro psicopatologico**

DISTURBI AFFETTIVITA'

“Le influenze affettive giocano nella psicopatologia un tale ruolo dominante che in pratica tutto il resto è puramente accessorio”

➤ **DEPRESSIONE**
Eugen Bleuler

➤ **MANIA**

➤ **DISFORIA**



SINDROMI AFFETTIVE

DEPRESSIONE

inversione dell' affettività verso il polo negativo
(evidente, latente o mascherata)



La deflessione del tono dell'umore è solo uno dei sintomi della sindrome depressiva, la cui diagnosi prevede il riconoscimento di una serie di altri elementi a carico delle diverse funzioni psichiche.

In quanto tale, una deflessione timica può essere presente nell'ambito di altre diagnosi psichiatriche e può anche rappresentare una fisiologica risposta reattiva agli eventi dell'ambiente.

IDEAZIONE ED ELOQUIO

inibizione ideativa
(riduzione flusso idee,
rallentamento eloquio)

contenuti depressivi
(autosvalutazione, disistima,
sfiducia, colpa)

COMPORTAMENTO E VOLONTÀ

inibizione motoria
(inerzia, incuria di sé)

riduzione della volontà
(disinteresse, abbandono,
rifiuto)

MANIA

spostamento del tono dell'umore
verso il polo positivo

- **Disturbi affettivi**
- **Uso di sostanze eccitanti**

IDEAZIONE ED ELOQUIO

accelerazione ideativa
(aumento flusso idee,
logorrea)

contenuti di grandezza
(sentimenti di potenza,
sovrastima di sé)

COMPORTAMENTO

iperattività motoria
(affaccendamento, aumento
iniziativa)

afinalismo
(inconcludenza, distraibilità)

DISFORIA

sentimento spiacevole, a tonalità negativa,
che si associa a irritabilità e
scarsa capacità di controllo

- Stati misti
- Uso di sostanze

DISTURBI D'ANSIA



DISTURBI D'ANSIA

L'ansia è una reazione individuale sgradevole al senso di sproporzione tra "ciò" che il soggetto deve affrontare e le capacità che ritiene di possedere
(*segnale psicofisico*)

- ➡ come **segno isolato**
- ➡ come **sindrome a se stante**
- ➡ con **qualsiasi quadro psicopatologico**

ANSIA NORMALE

attivazione generalizzata delle risorse psicofisiche dell'individuo di fronte ad uno stimolo reale, a contenuto potenzialmente pericoloso per l'individuo (reazione d'allarme)

ANSIA PATOLOGICA

attivazione generalizzata delle risorse psicofisiche, quantitativamente e qualitativamente abnorme rispetto allo stimolo e comunque fautrice di una condizione di inibizione o menomazione psicologica e fisica

ANSIA DI TRATTO

Espressione caratteristica della “personalità ansiosa”,
tendenza abituale e costante all’ apprensione

ANSIA DI STATO

legata a una situazione particolare e specifica attuale
percepita come imminente minaccia e che si traduce
in vari livelli di attivazione e allarme

DISTURBI D'ANSIA

I sintomi sono mobili, spesso migranti,
e comprendono un'accelerazione delle
funzioni vitali



PSICHICI



FISICI

DISTURBI D'ANSIA

I sintomi sono più frequenti, spesso migranti, e comprendono un'accelerazione delle

incapacità a rilassarsi
preoccupazione

transalimenti
maggiore timore per gli eventi
irritabilità

iporessia/bulimia

ritorno mentale sull'evento

riduzione della memoria

difficoltà di concentrazione

disturbi addormentamento/risveglio

riposo incompleto/agitato

stanchezza da risveglio

incubi



PSICHICI



FISICI

DISTURBI D'ANSIA

I sintomi sono **non mobili, spesso migratori** e comprendono un'alterazione delle

dolori muscolari
contratture/intorpidimenti
disturbi del respiro
funzioni vitali
dispepsie/nausea/conati di vomito
disfagia
dismenorrea
frigidity/disturbi sessualità
disturbi della diuresi
cefalea
xerostomia
rossore/pallore
parestesie
ronzio auricolare/acufeni



PSICHICI



FISICI

ANSIA GENERALIZZATA

allarme e apprensione continui e persistenti, all'interno di una visione pessimistica delle proprie capacità e dell'esistenza (ansia meno acuta e più persistente)

- *Disturbo d'Ansia Generalizzato*
- *Disturbo Post-Traumatico da Stress*
- *Disturbo d'Ansia da Condizione Medica Generale*
- *Disturbo d'Ansia indotto da Sostanze*
- *Disturbo dell'Adattamento con Ansia*

ATTACCO DI PANICO

manifestazione parossistica di ansia
(da alcuni secondi a un'ora), accompagnata
dalla paura di morire o di impazzire
(spontaneo o indotto)

- *Disturbo di Panico (con o senza Agorafobia)*
- *Fobie*
- *Disturbo Acuto da Stress*
- *Disturbo d' Ansia da Condizione Medica Generale*
- *Disturbo d' Ansia indotto da Sostanze*

SOMATIZZAZIONI / CONVERSIONI

gli stati d' ansia non sono avvertiti come psichici,
ma prevale la percezione delle
modificazioni somatiche,
con negazione o rimozione delle cause psicogene

- Disturbo di Somatizzazione
- Disturbo Somatoforme Indifferenziato
- Disturbo di Conversione
- Disturbo Algico
- Ipocondria
- Disturbo di Dismorfismo Corporeo

DISTURBI D'ANSIA

CONVERSIONE

- significato simbolico
- sist. nervoso di relazione
- sintomo di solito unico

SOMATIZZAZIONE

- non significato simbolico
- sistema neurovegetativo
- sintomi di solito multipli

ANSIA



Una delle emozioni più fastidiose quando diventa insistente e sembra invadere ogni scelta e ogni decisione da prendere.

Vi propongo dei rimedi contro l'ansia che per me sono stati davvero efficaci,

non solo per **gestirla sul momento** in cui si presenta, ma **per eliminarla a lungo andare**.

Li ho sperimentato personalmente e in più, in questi anni con tanti persone,

ho avuto il piacere di vedere come per moltissime persone risultassero una soluzione spesso vincente.

Ovviamente l'ansia è un'emozione, è una cosa **soggettiva**,

per cui vi posso assicurare che i rimedi che vi propongo oggi, semplici da realizzare e immediati, funzionano, ma

i risultati dipenderanno solo da te.

Dipende come li applichi,

con quanta determinazione lotti contro l'ansia quando si presenta,

come usi le risorse che ti offro e

quanto hai intenzione di cambiare davvero.

Ricorda che **l'ansia diventa un'abitudine**, e

se la lasci crescere dovrai faticare un po' per vincerla.

Per cui usa questi consigli,

allenati,

non aspettarti di liberarti dell'ansia in due giorni.

Il bello è che i risultati li otterrai subito, appena metti in pratica questi allenamenti, ma

devi poi insistere e farne un'abitudine **se vuoi far sparire davvero l'ansia dalla tua vita.**

Rimedi contro l'ansia: 3 segreti che non sono trucchi

Ho letto molte risorse che consigliano (libri) approcci che hanno un solo obiettivo:

controllare l'emozione.

Anche le tecniche più moderne che molti consigliano mirano soprattutto a controllarla, quasi con la certezza che sia una battaglia persa provare a eliminarla.

Intendiamoci: **l'ansia è un'emozione naturale** non certo qualcosa di cattivo.

Il punto che sfugge spesso è che

l'ansia non dipende dalle circostanze esterne o dalle situazioni che vivi, né tanto meno da cosa dicono o fanno gli altri.

L'ansia la creiamo noi stessi, nella nostra mente, in base ai nostri pensieri.

Questa è quello che chiamo **indipendenza emotiva**, vale a dire che le tue emozioni, ansia compresa, sono generate da te,

le crei tu e solamente tu puoi eliminarle.

Ma lo ripeto: **l'ansia non è un'emozione cattiva.**

Ovviamente è complesso quello che ti sto dicendo, ma

se vuoi dei rimedi contro l'ansia, che siano davvero efficaci, devi innanzitutto capire **come funzionano le tue emozioni.**

A generare l'ansia, dunque, non sono le situazioni che vivi o i tuoi problemi, ma **i pensieri ansiosi che hai tu.**

Per questo vi spiegavo prima che l'ansia diventa un'abitudine e che i rimedi che ti propongo devono trasformare, nel tempo, il tuo modo di pensare.

Solo così puoi smettere di vivere una sfida, un evento, una novità o un problema con ansia,
e dare spazio all'entusiasmo, alla concentrazione o alla calma.

Possibile, garantito.

Ma dal momento che vogliamo avere i primi risultati subito,

ecco i tre rimedi che puoi adottare anche tra un minuto e vedere subito degli effetti positivi sulle tue emozioni.

Come combattere l'ansia cercando una soluzione

Trovare una soluzione a un problema è un rimedio di un'efficacia colossale.

Di più, è il modo migliore di affrontare la tua vita e sconfiggere l'ansia.

Ricorda che provi ansia per una sola ragione:

temi qualcosa che potrebbe succedere.

Tu provi ansia se pensi che quel che accadrà, e che quindi **non è ancora accaduto**,

sia troppo per te,

sia dannoso,

una minaccia che potrebbe farti del male, causarti sofferenza.

Se non ci fosse pericolo, non proveresti ansia.

Come combattere l'ansia cercando una soluzione

Sei in ansia, ad esempio, per un esame in cui temi la bocciatura, se devi fare un lavoro difficile e sarai giudicato, o giudicata, per i tuoi risultati.

Ma non provi ansia quando apri il frigo temendo di non riuscirci, o se accendi la televisione temendo che non funzioni.

Provi ansia solo di fronte a situazioni potenzialmente pericolose.

La cosa divertente è che tutto ciò che temi potrebbe anche non verificarsi mai.

Come combattere l'ansia cercando una soluzione

La cosa più efficace che puoi fare è **trovare una soluzione concreta, precisa e chiara** al problema che temi di dover fronteggiare.

Se sapessi con certezza che, qualsiasi cosa accada, tu ce la farai, non proveresti ansia.

Vi suggerisco quindi di lavorare anche sulla vostra autostima

Il bello è che questo approccio è **efficace in ogni situazione e con qualsiasi problema**, nessuno escluso.

Non è solo un buon rimedio contro l'ansia, è un modo di affrontare la vita che se diventa una tua abitudine, farà una differenza enorme in ogni situazione.

Facile, secondo me, ed è solo questione di **pratica e abitudine**.

2. Come gestire l'ansia: non va così male come pensi

L'ansia, come ogni altra emozione negativa (non cattiva!), si nutre della visione distorta che spesso abbiamo della realtà.

Se di fronte a un problema tu vedessi tutte le cose positive, le opportunità, le soluzioni, non avresti pensieri ansiosi.

In realtà, quando provi ansia, su cosa ti concentri?

Tutto quello che potrebbe andare male (e pensi che succederà così).

Le cose che non riuscirai a controllare o gestire.

Quello che non riesci a fare, i tuoi limiti.

Le conseguenze negative e disastrose che accadranno tra poco, o per i prossimi anni se ti impegni

Solo qualche esempio, ma il punto è che ogni emozione negativa nasce in seguito alla tua concentrazione sulle cose che non vanno, su quello che ti manca, su limiti e difetti.

Guardi il bicchiere mezzo vuoto, anzi ti sembra forse che ci sia ancora meno acqua e temi che non sia sufficiente.

In realtà, il bicchiere mezzo vuoto o pieno che sia, è oggettivamente riempito fino a metà.

3. Come gestire l'ansia: non tutto il male vien per nuocere

Il terzo rimedio contro l'ansia è un allenamento che forse, più degli altri due,

può radicalmente scardinare la tua abitudine a vedere le cose cogliendo il problema, la difficoltà invece delle opportunità.

Ricorda che **le tue emozioni le generi tu**, per cui non è mai quello che accade il vero problema, quanto **come lo vivi e lo affronti**.

Ogni evento puoi leggerlo come una sventura, o come un'occasione: per imparare, crescere, cambiare, agire.

Sta tutto nelle tue mani.

anche dietro le situazioni che giudichi negative, difficili, sbagliate o ingiuste,

c'è sempre qualcosa di positivo che possiamo cogliere.

Un uomo viveva in un villaggio allevando cavalli e crescendo il suo unico figlio.

Un giorno, per via di una violentissima tempesta, i cavalli, impauriti, fuggirono dal recinto perdendosi nella foresta.

*Tutti, nel villaggio, **considerarono** questo un evento sfortunato e ingiusto, ma l'uomo si limitò a dire: "Vedremo!".*

Qualche giorno dopo, i cavalli tornarono da soli fino alla stalla, conoscendo la strada, ma portarono con sé altri splendidi esemplari selvatici, uno in particolare di grande bellezza e valore.

*Tutti, nel villaggio, **considerarono** questo un gran colpo di fortuna, ma l'uomo si limitò a dire: "Vedremo!".*

Mentre il giovane figlio dell'uomo cercava di addomesticare il più bello dei cavalli selvatici, questi lo disarcionò con violenza facendolo cadere rovinosamente a terra. La gamba del ragazzo si spezzò.

*Tutti, nel villaggio, **considerarono** davvero molto sfortunato l'uomo, ma questi si limitò a dire: "Vedremo!".*

Neanche una settimana dopo l'incidente, il villaggio fu costretto a entrare in guerra contro alcuni paesi vicini e tutti i giovani furono chiamati alle armi, eccezion fatta per quello che aveva ancora una gamba rotta.

*Tutti, nel villaggio, **sorrisero amaramente** vedendo i loro figli partire e **pensando** a quanto fosse fortunato, oltre misura, l'uomo.*

Questi, però, si limitò a dire: "Vedremo!".

Morale della favola:

non tutto il male viene per nuocere e

spesso non siamo nelle condizioni di capire con chiarezza cosa succederà, se quello che accade è un fatto positivo o negativo.

E ricorda che spesso questo giudizio non ha niente a che vedere con la realtà, ma solo con la tua opinione.

Cos'è negativo se non qualcosa che **non va come vorresti tu?**