

Articles of Articoli di psicologia e psicoterapia

Stress, Ansia & C.

2012-02-10 15:02:29 Dott.ssa Monica Cappello

Lo stress è una Sindrome Generale di Adattamento, che l'organismo mette in atto per rispondere agli effetti prolungati di svariati tipi di sollecitazioni, come stimoli fisici, mentali, sociali e ambientali. Esso può essere positivo o negativo: il primo è indispensabile per vivere meglio ed è rappresentato da stimoli ambientali, il secondo provoca scompensi emotivi e fisici difficilmente risolvibili.

I sintomi possono essere ansia, panico, insonnia, affaticamento, perdita di memoria e concentrazione, cefalea, aumento della pressione arteriosa, tachicardia, tensione muscolare e disturbi sessuali come eiaculazione precoce, disfunzione erettile, vaginismo.

L'ansia spesso nasce quando si sviluppano convinzioni rigide ed irrealistiche sulla propria persona.

Si sviluppano pensieri irrazionali, riassunti così:

- “Devo assolutamente ricevere amore e approvazione dalle persone per me importanti, altrimenti sono un essere senza valore”
- “Devo assolutamente essere competente e avere successo almeno in un’area di attività, altrimenti sono un fallito”
- “La gente non deve trattarmi male, altrimenti è gente cattiva che merita la mia condanna”
- “Il mondo deve favorirmi, altrimenti è un luogo orribile ed insopportabile”

Partendo da questi presupposti, prima o poi si sviluppa uno stato di ansia e di depressione.

L'ansia può comparire in determinati frangenti, oppure essere sempre presente, indipendentemente dalle situazioni.

Dobbiamo distinguere, però, lo stato di “ansia normale o fisiologica” da quello “patologico”, nel quale le ricadute interessano l'appetito, la sessualità e il sonno, compromettendo la qualità della vita delle persone che ne sono affette, poiché vivono in uno stato di tensione continua.

La terapia farmacologica e quella comportamentale aiutano a controllare i sintomi, ed è importante che la psicoterapia di sostegno sia parte integrante del trattamento.

Dottorssa Monica Cappello
Psicologa – Consulente in Sessuologia
CENTRO MEDICO PIFFETTI – Torino
Tel. 3397712301
Sito web: <http://cappellomonica.xoom.it>