



ASPETTI FISIOLOGICI ED EVOLUZIONISTICI DELL'ANSIA

Dr. Annalisa Barbier

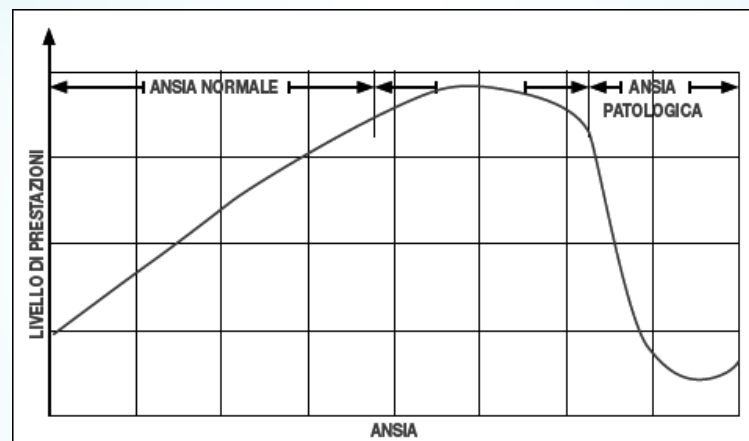


LA NATURA DELL'ANSIA

L'ansia si lega ad una **ATTIVAZIONE FISIOLÓGICA** necessaria per poter affrontare contrarietà, azioni impegnative o pericoli.

Con le **modificazioni fisiologiche** che induce, ha la funzione infatti di renderci pronti all'azione, permettendoci di affrontare al meglio le difficoltà

Gli studi mostrano infatti che **un lieve grado di ansia può migliorare la prestazione** fino ad un certo punto, dopo il quale con l'aumentare dell'ansia la qualità della prestazione si riduce e l'effetto dell'ansia può essere molto negativo.



Correlazione tra ansia e prestazioni. Legge di Yerkes-Dodson



COMPONENTI DELL'ANSIA

COMPONENTE COMPORTAMENTALE

«*FIGHT - OR - FLIGHT RESPONSE*»

si attiva con la finalità di **reagire alla situazione** e **ristabilire le condizioni ottimali di benessere**.

Possiamo avere tre reazioni:

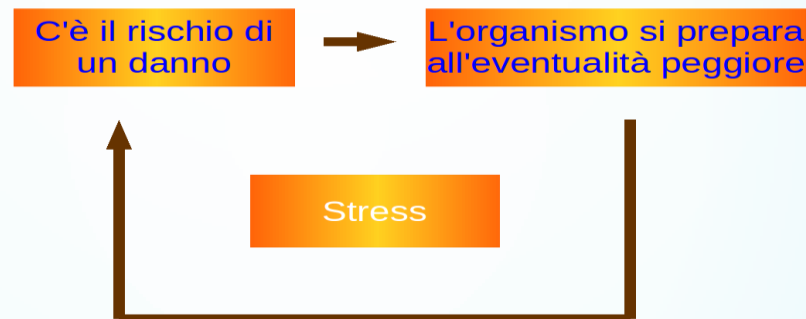
1. **ATTACCO**: quando si reagisce analizzando il problema e preparando una soluzione adeguata;
2. **FUGA** (evitamento): ha luogo quando invece si tende a rimandare il problema ottenendo un senso di sollievo immediato, che cede il posto poi a sensi di colpa e lesioni dell'autostima



LA REAZIONE DI «LOTTA O FUGA»

La reazione dell'organismo ad una grave minaccia è di prepararsi all'azione o di fuggire: «reazione di lotta o fuga» viene definita in termini tecnici.

- È una reazione di **natura protettiva** e serve a garantire la sopravvivenza dell'individuo.
- Se lo stato di attivazione legato alla percezione del rischio si protrae troppo a lungo, si innesca una condizione di **STRESS** per l'organismo.





COMPONENTI DELL'ANSIA

MUMBLE
MUMBLE

COMPONENTE COGNITIVA

I **PENSIERI** che si fanno in merito alla **SITUAZIONE** ed a **SE STESSI** nella situazione.

- **Focalizzazione** esclusivamente sugli aspetti percepiti come minacciosi
- **Valutazioni irrealistiche e irrazionali della realtà:** ad esempio, considerare il giudizio circa la riuscita o meno in un compito come un giudizio globale sulla persona ("se non riesco a fare questo sono un incapace.")
- **Autosvalutazione:** ad esempio pensare di non essere in grado di svolgere un determinato compito, di non essere all'altezza, di non potercela fare;
- **Catastrofizzazione:** ovvero sopravvalutare la situazione esterna fino a convincersi che è qualcosa di incontrollabile, sentendosi del tutto sopraffatti da essa come di fronte ad un cataclisma
- **Perfezionismo:** tendenza a rimandare continuamente di affrontare un compito fino a quando non ci si ritiene perfettamente preparati. Rimandando continuamente la sua esecuzione.



COMPONENTI DELL'ANSIA

COMPONENTE FISIOLOGICA

Ha la funzione di preparare l'organismo all'azione, attraverso alcune modificazioni che rappresentano poi nel lungo termine, i sintomi percepibili dell'ansia:

- 1. Aumento della tensione muscolare** con potenziamento dell'afflusso sanguigno ai muscoli (per poter reagire prontamente con la fuga o l'attacco in caso di necessità)
- 2. Tachicardia e aumento della pressione sanguigna**, sono finalizzate a pompare una maggiore quantità di sangue alle parti dell'organismo che vengono attivate
- 3. Iperventilazione**, cioè l'aumento della frequenza respiratoria fuori del controllo della persona. Può indurre un senso di vertigine fino all'annebbiamento della vista e progressiva diminuzione della capacità di comprensione
- 4. Aumento della sensibilità** dell'organismo agli agenti esterni, (per esempio dilatazione delle pupille e aumento della sensibilità al dolore) finalizzato ad aumentare lo stato di allerta e percezione del pericolo



ANSIA E SISTEMA NERVOSO

La risposta dell'organismo al pericolo è mediata dall'asse
Ipotalamo-ipofisi-ghiandola surrenale

L'ipotalamo sintetizza un ormone chiamato **fattore di rilascio corticotropo - CRF**, che stimola l'ipofisi a produrre a un altro ormone chiamato **ormone adrenocorticotropo - ACTH**, che a sua volta stimola le ghiandole surrenali, che rilasciano **cortisolo** nel flusso sanguigno.

EFFETTI

Il cortisolo è una misura d'emergenza del corpo, atta a garantire il più efficace funzionamento degli organi in condizioni critiche e in cui si richiede una risposta veloce:

- Aumento del battito cardiaco e della pressione arteriosa
- Aumento indice glicemico
- Utilizzo immediato dei grassi accumulati
- Trasformazione delle proteine in energia

EFFETTI COLLATERALI

- Abbassamento difese immunitarie
- Aumento rischio osteoporosi (ridotta sintesi del collagene)



Come lo **stress** innalza i valori di cortisolo

