



L' ANSIA «PATOLOGICA» (Trans-nosografica)

- DISTURBO DI PANICO
- DISTURBO D'ANSIA GENERALIZZATA
- FOBIA SPECIFICA
 - AGORAFOBIA
 - DISTURBO D'ANSIA SOCIALE O FOBIA
- DISTURBO OSSESSIVO COMPULSIVO

Three key influences on care for common mental health problems

- Three factors complement this diagnosis focused evidence base: **the social origins of mental health problems, stigma and individuals' strengths and resilience**. They each influence how we as primary care practitioners position ourselves in the complex world of working with individuals with mental distress. (*Richard Byng – Care for common mental health problems: applying evidence beyond RCTs – Family Practice 2012; 29:3-7*)
 - Social origin of mental health problems
 - Stigma
 - Individual's strengths and resilience

DISTURBO D'ANSIA GENERALIZZATA

- **Caratterizzato da pattern di preoccupazione ed ansia frequenti e persistenti eccessivi rispetto a circostanza ed evento oggetto della paura.** (Sadock – Ruiz 2025).
- Ansia e preoccupazione (attesa apprensiva) eccessiva anche come intensità e frequenza relativa a quantità di eventi (o attività). Accompagnano ansia almeno **tre sintomi**: *irrequietezza/sentirsi tesi; ‘nervi a fior di pelle’, tensione muscolare, alterazioni del sonno.* ([DSMV 2015](#))
- Paura di perdere una persona significativa (sentimenti di abbandono, anche con rabbia); paura di perdere l’amore (accompagnato da rabbia rifiuto), senso di incapacità ad essere amati; perdita senso di integrità del proprio corpo; perdita approvazione propria coscienza, senso di colpa) (PDM-2 2019 – orientamento psicodinamico)

FOBIE E DISTURBI FOBICI



FOBIA SPECIFICA (ansia, evitamento): paura o ansia marcate verso oggetto o situazione specifica (volare, paura di animali, di iniezioni, ascensore, ecc); durata di 6 mesi, evitamento, compromissione attività, atteggiamenti conto-fobici; possibilità di più fobie specifiche (DSMV).



Dall'ansia si può provare a scappare ma non si può nascondere; evitando la situazione fobica si può evitare ansia. (PDM-2 2019)



FOBIA SOCIALE: ansia marcata (o paura) relative a situazioni in cui il soggetto è esposto al possibile esame degli altri (interazione sociale, mangiare ed essere osservati, fare esame ed essere osservati, fare discorsi -performance sociale – (DSMV)



Associazione frequente con disturbi depressive e uso sostanze per calmare ansia in occasione di prestazioni

FOBIE E DISTURBI FOBICI

- AGORAFOBIA: Paura o ansia marcate di trovarsi / essere in luoghi o situazioni dalle quali non si può sfuggire; o in situazioni in cui sarebbe difficile o imbarazzante chiedere aiuto (PDM-2 2019)
 - Paura o ansia di trovarsi in queste 5 situazioni : trasporti pubblici, spazi aperti (parcheggi mercati), trovarsi in spazi chiusi (negozi), stare in fila tra la folla, essere fuori di casa da soli. (DSMV)
 - Tra i criteri aggiuntivi DSMV sottolineo la valutazione che ansia è sproporzionata rispetto al reale pericolo e al contesto socioculturale, la presenza come sintomo in altri disturbi psichici e la durata di almeno sei mesi.
 - Diversi autori sottolineo una genesi simile alla claustrophobia e all'agoraphobia
 - La relazione tra esordio di panico e agoraphobia è stata validate da diversi autori: la maggior parte di persone con agoraphobia ha una iniziale esperienza di panico al quale viene attribuita l'insorgenza di agorafobia

DISTURBO OSSESSIVO COMPULSIVO

- Caratterizzato da ossessioni o compulsioni o entrambi che spesso tendono ad irrigidirsi
 - **Ossessioni:** pensieri (ruminazioni) impulsi (tentazioni orribili) immagini che irrompono nel funzionamento della persona
 - **Compulsioni:** (rituali) azioni osservabili, attività mentali o comportamenti ripetitivi che il paziente riferisce come obbligatori
 - Interferenza significativa con il funzionamento personale
- **Pensieri, impulsi immagini ricorrenti e persistenti, vissuti in qualche momento come intrusivi e indesiderati**, che nella maggior parte delle persone causano ansia o disagio marcati; il soggetto tenta di ignorare e sopprimere tali pensieri (impulsi immagini) provando a neutralizzarli con altri pensieri o azioni (agire una compulsione) ([DSMV](#))
- **Importanza dell'insight (consapevolezza)** ([DSMV](#))
- Il DSMV (non ICD-10) accorpa nella stessa categoria di disturbi: disturbo di accumulo (di oggetti), il disturbo di dismorfismo corporeo (dismorfofobia), la tricotillomania e il disturbo da escoriazione

Disturbo di panico (e attacco di panico)



Il disturbo di panico è caratterizzato da una frequenza ripetuta di attacchi di panico.



E' quindi una **questione importante fissare la soglia di frequenza degli attacchi**: soglia troppo bassa include persone che abbiano occasionali attacchi di panico senza compromissione; una soglia alta esclude l'inclusione anche di persone che magari abbiano compromissione



L'attacco di panico può verificarsi in in altri disturbi psichici come sintomo (fobia e nel disturbo da stress post traumatico)



E Quindi?

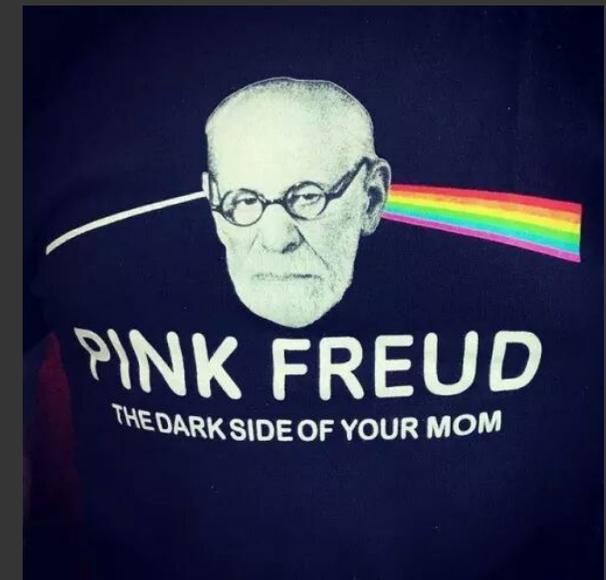
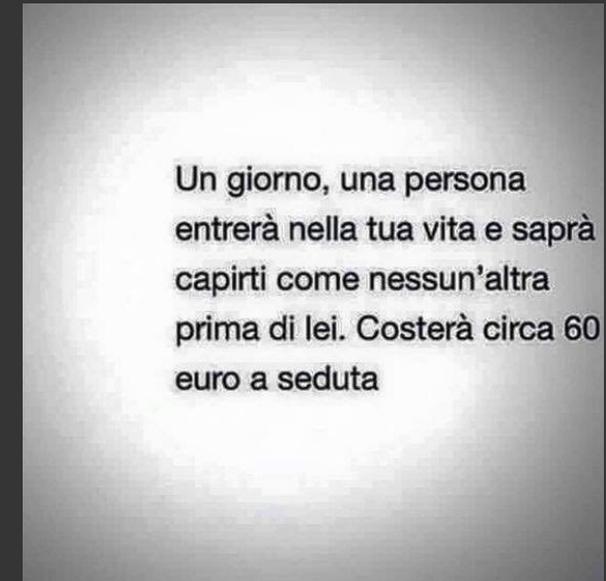
Cenni di terapie

- Counselling del medico di medicina generale (raccomandazioni, consigli, anche metodo specifico di approccio per il non specialista)
- Terapie farmacologiche (benzodiazepine ed antidepressivi)
 - Il consiglio di molta letteratura di usare anche antidepressivi è dato sia da 'esigenze' di mercato sia da studi specifici su diagnosi articolate, sia dalla possibile compresenza di aspetti depressivi

Cenni di terapie: psicoterapie

Alcuni importanti studi hanno chiarito che la psicoterapia può modificare la struttura e il funzionamento cerebrale con la stessa efficacia della terapia farmacologica.

- LE PSICOTERAPIE PSICOANALITICHE (post freudiane, junghiane, bioenergetica)
- LA TERAPIA COMPORTAMENTALE E COGNITIVO-COMPORTAMENTALE
- LA TERAPIA COGNITIVO-COSTRUTTIVISTA
- TERAPIA SISTEMICO-RELAZIONARE
- L'ANALISI TRANSAZIONALE
- LA TERAPIA CENTRATA SUL CLIENTE DI CARL ROGERS
- LA TERAPIA DELLA GESTALT
- LA PSICOTERAPIA CORPOREA E IL SUO SVILUPPO FUNZIONALE



Buon lavoro

CHE PECCATO CHE GLI ESSERI UMANI
NON POSSANO SCAMBIARSI
I PROBLEMI.
TUTTI SEMBRANO SAPERE
ESATTAMENTE
COME RISOLVERE
QUELLI
DEGLI ALTRI.
OLIN MILLER

