



# La scheda salute

## l'angoscia



Sensazione di intensa paura, panico, pensieri in subbuglio, senso di oppressione... Ecco come gestire le crisi di angoscia e navigare in acque calme.

### Come reagisce il corpo

«Ho dei formicolii dappertutto, si tratta probabilmente di qualcosa di grave», «Stamattina la mia collega non mi ha salutato, deve avercela con me, ma non so perché», «Tra un mese partiamo per le vacanze, a condizione che tutto vada bene...». Nella mente della persona ansiosa, i pensieri si susseguono incessantemente. Sempre inquieta, anticipa le situazioni e redige un elenco non esaustivo di problemi collegati a difficoltà finanziarie reali, alla salute, a una particolare situazione familiare o a timori di natura più esistenziale, come quello della morte. Spesso confusa con l'ansia - un fenomeno simile e spesso permanente -, l'angoscia si manifesta all'improvviso e con intensità. È accompagnata da una sensazione di grave minaccia, dall'incapacità di controllare la situazione e anche da malesseri fisici come nodo alla gola, palpitazioni cardiache, difficoltà respiratorie, sudorazione, tremito, stretta allo stomaco... Numerosi sintomi che a loro volta possono essere fonte di paura e, di conseguenza, aggravare i fenomeni di ansia e angoscia. La crisi d'angoscia può durare solo pochi minuti, ma talvolta si protrae per diverse ore. In alcune persone, questa condizione si accompagna a una totale passività, a un'incapacità di agire. In altre, al contrario, provoca un'incapacità di rimanere ferme che le spinge a compiere movimenti incontrollati.

È chiaro che, senza essere di per sé un disturbo grave, l'angoscia deve essere presa sul serio perché può rivelarsi un vero handicap per la persona che ne soffre e per la sua cerchia familiare.

### Cosa potete fare

- Optate per uno stile di vita equilibrato: alimentazione sana, attività sportiva regolare, sonno riparatore...
- Mettete da parte gli eccitanti come caffè, tè, tabacco, alcolici...
- Confidatevi con il vostro medico o con il vostro farmacista: insieme metterete a punto le strategie che vi permetteranno di ritrovare la tranquillità.
- Alcuni farmaci su prescrizione medica agiscono sul sistema nervoso e placano la sensazione di angoscia. Non agiscono tuttavia sui fattori che scatenano la crisi d'angoscia.
- Fate largo alle tecniche di rilassamento (yoga, sofrologia, ipnosi...) per imparare a vivere meglio il presente.
- Per "addomesticare" le vostre paure e prevenire le crisi di panico, ricorrete inoltre a una terapia cognitivo-comportamentale oppure alla kinesiologia.
- Disegno, fotografia, danza, scrittura, canto, teatro... L'angoscia è anche fonte di immaginazione e creatività: a voi la scelta!

### Il consiglioplus

Omeopatia, spagirica, fitoterapia, aromaterapia, fiori di Bach o, ancora, oligoelementi e vitamina B9 (acido folico)... Per quanto riguarda le piante e le terapie naturali, il vostro farmacista pharmacieplus può consigliarvi dei preparati adatti alle vostre esigenze. Non esitate a chiedergli un consiglio personalizzato per rafforzare il sistema nervoso, rilassare, calmare...

**Non praticate l'automedicazione senza il consiglio del vostro farmacista!**

Consultate [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

