

Ansia e preoccupazione: perché la mente appare sempre “in allerta”

Ci sono momenti della vita in cui la mente sembra correre troppo veloce. Potresti provare nervosismo, irrequietezza e tensione, oppure non essere in grado di prenderti una pausa. I pensieri possono correre veloci, ripetersi, saltare da un'idea all'altra o riproporre in continuazione determinate immagini. Potresti preoccuparti per cose a cui in precedenza non facevi caso o provare un senso di sopraffazione di fronte a decisioni che prima ti sembravano semplici.

Se tutto questo ti suona familiare, non sei l'unica persona a sentirsi così. Ansia, preoccupazione e stress sono incredibilmente comuni, soprattutto quando la vita appare incerta, piena di impegni o emotivamente pesante. Niente di tutto ciò ti rende debole. Anzi, dimostra la tua umanità.

Comprendere quest'ansia può essere il primo passo verso una maggiore stabilità.

Perché proviamo ansia

Il cervello è progettato per proteggerci. Quando qualcosa appare incerto od opprimente, il cervello presta maggiore attenzione. Esamina i pericoli, cerca di prevedere cosa potrebbe andare storto e ti esorta a prepararti.

Questo è utile quando si affronta un pericolo reale, ma nella vita di tutti i giorni può diventare opprimente.

Il cervello può passare a questa “modalità di allerta” anche quando la minaccia è emotiva e non fisica. Per esempio, in caso di:

- stress sul lavoro,
- tensione nelle relazioni,
- pressioni economiche,
- preoccupazioni per la salute,
- decisioni importanti,
- esperienze passate che riaffiorano,
- incertezza generale.

L'ansia è il modo in cui il corpo dice: “Sto cercando di tenerti al sicuro”; anche quando la situazione non richiede quel livello di protezione.

Come il corpo percepisce ansia e preoccupazione

Spesso l'ansia si manifesta a livello fisico molto prima che a livello mentale.

È possibile notare:

- tensione al petto,
- battito cardiaco accelerato,
- respirazione superficiale,
- un nodo allo stomaco,
- mani sudate o tremanti,
- difficoltà a dormire,
- difficoltà di concentrazione,
- sensazione di irritabilità o irrequietezza.

Si tratta di reazioni biologiche normali, non di difetti personali. Il tuo corpo si sta preparando a rispondere allo stress, anche se non ti trovi in pericolo.

Quando le preoccupazioni diventano un circolo vizioso

Le preoccupazioni sono spesso associate alla pianificazione o alla soluzione di problemi, ma a un certo punto smettono di essere utili e iniziano a diventare circolari.

La mente può riproporre pensieri quali:

- “E se non sono in grado di gestire questa situazione?”
- “E se qualcosa va storto?”
- “Perché non riesco a smettere di pensarci?”
- “Dovrei gestire meglio la situazione.”

Questi pensieri ricorrenti possono esaurire le tue energie. Più cerchi di controllare i pensieri, più questi si fanno sentire.

Non è colpa tua. È semplicemente il modo in cui la mente reagisce sotto pressione.

Perché si ha l'impressione di non riuscire a spegnere la mente

Quando lo stress si accumula, il sistema di allerta interno diventa più sensibile.

Questo significa che:

- anche le attività più piccole sembrano complesse;
- le piccole preoccupazioni si intensificano;
- le decisioni risultano più difficili da prendere;

Mental Health Check In

- la mente si proietta verso gli scenari peggiori;
- il corpo rimane teso anche quando vuoi rilassarti.

Questi sono segni comuni di un sovraccarico, non è una sconfitta.

Come riuscire a rallentare la mente

Quando la mente corre troppo, piccoli momenti di radicamento possono aiutare il corpo a calmarsi. Puoi provare a:

- inspirare lentamente ed espirare più a lungo;
- percepire i piedi che toccano il pavimento;
- guardarti intorno e nominare cinque cose che vedi;
- bere un bicchiere d'acqua;
- uscire all'aria aperta;
- svolgere una piccola attività.

Queste piccole azioni indicano al sistema nervoso che sei al sicuro.

Chiedere aiuto

L'ansia può isolare le persone, ma il sostegno è disponibile. Non è necessario aspettare che le cose peggiorino per chiedere aiuto. Puoi farlo in qualsiasi momento.

Puoi parlarne con una persona di fiducia o con il tuo medico di base. Oppure puoi chiamare la Medicare Mental Health Line (Linea di assistenza per la salute mentale di Medicare) o visitare un Medicare Mental Health Centre (Centro per la salute mentale di Medicare).

Se hai pensieri suicidi o ti trovi in pericolo, chiama il numero **000** o recati al pronto soccorso più vicino.

Meriti comprensione e sostegno

L'ansia non è un segno di debolezza. Vuol dire che hai dovuto gestire a lungo stress, paura o incertezza. Con il giusto sostegno e strumenti semplici e solidi, è possibile sentirsi più calmi, consapevoli e radicati. Nessuno deve affrontare tutto questo da solo.