



## EMOZIONI DI ANSIA, PAURA E PREOCCUPAZIONE

Gli stati emotivi di preoccupazione, ansia e paura sono sicuramente conosciuti e comuni in ogni essere umano.

Proviamo a vedere insieme, più nel dettaglio, in che cosa consistono queste emozioni.

La **preoccupazione** è uno stato di attivazione emotiva nel momento in cui la mente si predispone ad occuparsi in anticipo ed in precedenza (pre-occuparsi) di qualcosa che potrebbe accadere nel futuro.

L'**ansia** è uno stato emotivo in cui mente e corpo si trovano in uno stato di anticipazione rispetto ad un possibile pericolo o situazione che si ipotizza possa accadere nella propria vita.

In entrambi i casi la condizione che causa la maggior quota di fastidio è che le situazioni che l'ansia e la preoccupazione cercano di prevedere, possono anche non presentarsi mai e non verificarsi in alcun modo. Inoltre è sempre molto probabile che passato un pensiero ansiogeno, se ne crei immediatamente un altro, in una sorta di circolo infinito che pone la persona in uno stato costante di negatività.

Solitamente la preoccupazione rispetto all'ansia risulta essere leggermente più gestibile e controllabile in quanto causata da motivazioni più realistiche e concrete e, dunque, più specifica e meno diffusa dello stato ansioso.

L'ansia, in casi più importanti può portare a vivere dei veri e propri momenti di crisi definiti come attacchi di panico.

La **paura**, invece, è un'emozione di base che nasce di fronte ad uno stimolo esterno che viene percepito dalla persona come un potenziale pericolo. A differenza di ansia e preoccupazione, nel caso della paura, questo pericolo esiste realmente e non è soltanto ipotizzato.

La paura si sviluppa e si mantiene (nel caso non si faccia nulla per intervenire a riguardo) fino al momento temuto. Solitamente la paura tende a scemare quando l'evento considerato come pericoloso e causa dell'emozione viene superato.

Va sottolineato comunque che queste emozioni non sono da considerarsi come cattive o negative, diventano tali nel momento in cui superano i livelli e le soglie di sopportazione della persona. Diventano fastidiose e pesanti se durano per lunghi periodi di tempo, se diventano troppo intense o se iniziano a manifestarsi senza motivo e fuori da ogni contesto.

Ogni persona ha i propri livelli di tolleranza di questi stati emotivi, motivo per il quale, ad esempio, ciò che preoccupa molto una persona magari è tranquillamente tollerato da un'altra. Fondamentale è per questo motivo che ogni persona valuti con se stessa quando queste emozioni superano la propria possibilità di gestione e così scegliere di intervenire per ricevere un corretto aiuto in tale direzione.

L'aiuto ed il **sostegno psicologico** si pongono l'obiettivo di aiutare la persona a ridurre i livelli di ansia riportandoli all'interno delle soglie di tolleranza, a ridimensionare ed affrontare eventuali paure e a gestire le preoccupazioni imparandole a ristrutturare senza farsi sopraffare dai pensieri negativi

**Dott.ssa Margherita Benni - Psicologa**  
**Tel. 334.7604688 - [margherita.benni@hotmail.it](mailto:margherita.benni@hotmail.it)**