

oppure 1800 648 911 per chi chiama da fuori Sydney. Chi lo desidera potrà mettersi in contatto anche con il Treatment and Rehabilitation of Tortures and Trauma Survivors, al 152-168 The Horsley Drive, Carramar, tel. 02 794 1900.

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.



Italian
[BHC-3325]

I problemi dell'ansietà (Help for Anxiety Problems)

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347



Caterina ha 60 anni e passa la maggior parte della sua giornata con la mente piena di pensieri, sempre preoccupata. Vive con la famiglia ed ogni mattina, quando la figlia sale sull'automobile per andare al lavoro Caterina si lascia prendere da cattivi pensieri. Si preoccupa cioè per il fatto che la figlia debba viaggiare da sola, teme che possa smarrirsi per strada oppure che possa trovarsi coinvolta in qualche incidente stradale ed ha paura al pensiero di saperla prendere l'ascensore. Caterina ha persino paura che il proprio gattino possa essere sbranato da qualche cane di passaggio davanti alla sua casa e trema quando c'è un temporale perchè ha paura di essere colpita da un fulmine.

Una su cinque persone in Australia soffre di questo tipo di paura o ansietà che dir si voglia. Talvolta si tratta di casi leggeri, tal'altra, invece, l'ansietà è così intensa da avere un effetto disastroso sulla vita di chi ne è affetto. Coloro che hanno lo stesso problema di Caterina (problema meglio conosciuto qui in Australia con il nome di "Generalised Anxiety Disorder") si preoccupano per se stesse e per i loro cari senza alcun giustificato motivo, spesso per un nonnulla.

Sebbene ci siano diversi tipi di ansietà, i sintomi sono quasi identici in tutti i casi. Di solito non è facile vivere assieme a coloro che soffrono di ansietà per il fatto che sono facilmente irritabili. Non riescono a rilassarsi e neppure a concentrarsi, dormono poco e male, soffrono di palpitazioni di cuore, sudano eccessivamente, hanno giramenti di testa, nausea, cattiva digestione e manifestano persino la perdita del senso del piacere sessuale. I problemi derivanti dall'ansietà comprendono:

Fobia - Tutti abbiamo un poco paura di qualcosa o per qualcosa, ma coloro che sono affetti da ansietà soffrono a causa di un senso di paura piuttosto intensa per la loro incolumità. Gli esempi a tale riguardo sono molto numerosi, ma basta citarne alcuni come ad esempio l'assoluto rifiuto di uscire in giardino da parte di coloro che hanno paura dei ragni oppure il rifiuto di lavorare al ventesimo o quindicesimo piano da parte di coloro che hanno paura di trovarsi ad una certa altezza dal suolo.

Fobia sociale - Coloro che sono affetti da questo tipo di fobia, o ansietà, si rifiutano assolutamente di mangiare, bere, o parlare in luoghi pubblici. Temono di commettere degli errori e pensano che gli occhi di tutti siano puntati su di loro. E' ovvio che in condizioni simili queste persone avranno una vita sociale dal contenuto piuttosto povero.

Disordini traumatici - Molte persone continuano a sentirsi terrorizzate dopo un tragico evento come ad esempio una guerra, una tortura, una persecuzione oppure un qualsiasi atto di violenza. Costoro soffrono di incubi, oppure a causa di visioni di scene drammatiche della loro vita passata. Non hanno pace nè il giorno nè la notte.

Disordine compulsivo-impulsivo - Giovanni non riesce a conservare il proprio posto di lavoro per il fatto che arriva sempre tardi. E perchè? Il motivo è semplice: al mattino, prima di partire controlla quattro-cinque volte che porte e finestre siano ben chiuse, che le luci ed il gas siano spenti e che tutto sia in ordine a casa. Almeno due persone su cento qui in Australia soffrono a causa di questo problema.

Agorafobia - Molte persone non si sentono a loro agio nei locali pubblici oppure negli ambienti dove ci sia troppa gente, come nei supermercati, oppure quando sono costretti ad una lunga fila su un'autostrada. Costoro hanno semplicemente paura per il fatto che in caso di necessità non saranno in grado di mettersi subito al sicuro oppure di ricevere il soccorso di cui potrebbero avere bisogno.

Panico - Molte persone provano un senso di paura in circostanze ed in luoghi dove la maggior parte della gente si trova invece a suo agio. I sintomi più comuni in questi casi sono nausea e palpitazioni.

E' superfluo aggiungere che i problemi di cui abbiamo parlato possono essere risolti con l'assistenza di medici, specialisti o persone qualificate in questo tipo di interventi. Coloro che avessero bisogno di ulteriori informazioni potranno mettersi in contatto con Anna al Transcultural Mental Health Centre, 5 Fleet Street, Parramatta, tel. 02 840 3755,