

## GLI EFFETTI DELL'ANSIA

### **Confusione, stordimento, assenza:**

La concentrazione si focalizza sul pericolo: la valutazione negativa spinge il cervello a esaminare velocemente azioni alternative sotto pressione, dissociandosi da ogni altro pensiero. Quando si percepisce estraneità da sé, come quando siamo soprappensiero e qualcuno ci richiama alla realtà.

### **Pelle d'oca**

La contrazione dei muscoli coinvolge anche i tessuti della cute per effetto dei quali i peli si rizzano.

### **Respiro affannoso**

I muscoli del corpo in tensione ostacolano l'espansione dei polmoni. Il ritmo del respiro cambia. Gli scambi gassosi sono più frequenti e meno profondi, il corpo si prepara a una reazione (per es., scatto) anaerobica e repentina.

### **Formicolii, sensazione di torpore, vampate di calore**

L'aumento della pressione sanguigna viene percepito soprattutto alle estremità, talvolta anche come "punture di spillo". Tutta questa attivazione produce arrossamenti cutanei e calore, a cui il corpo risponde raffreddandosi attraverso il sudore.

### **Offuscamento, restringimento del campo visivo, vertigini**

Il repentino aumento della pressione può provocare una sensazione di stordimento e vertigine, se per esempio ci si alza di scatto dopo essere stati piegati. La pupilla dell'occhio si dilata per favorire la messa a fuoco.

### **Tachicardia, palpitazioni, cardiopalmo**

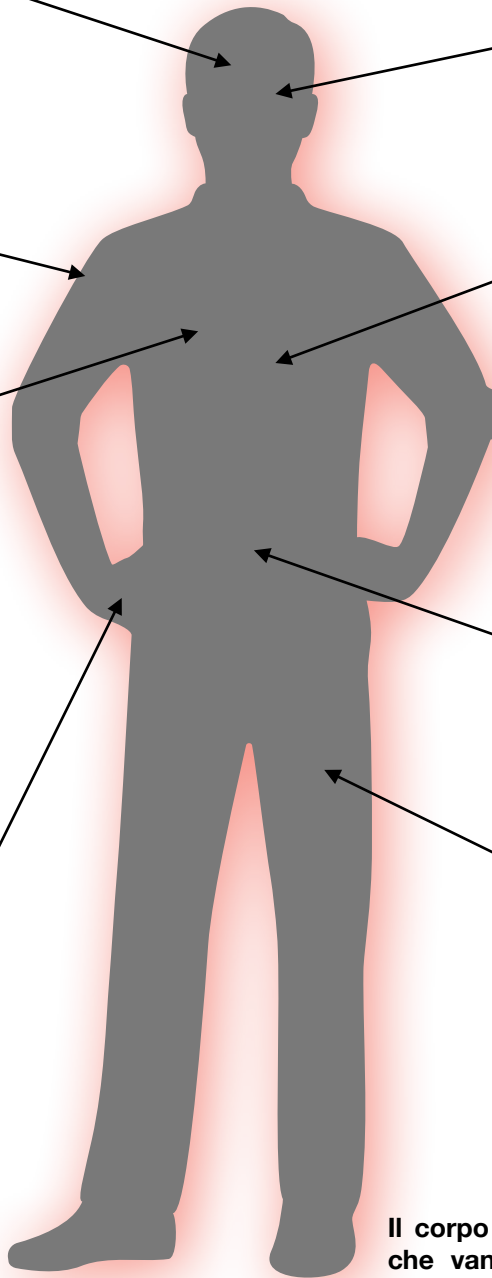
Il cuore aumenta la sua attività per incrementare il flusso del sangue e inviare rapidamente zuccheri e ossigeno al corpo.

### **Disturbi digestivi, nausea, disturbi addominali**

La digestione si interrompe e le energie a essa deputate vengono utilizzate nell'attivazione contro il pericolo.

### **Tensione muscolare**

Tutti i muscoli del corpo tendono a irrigidirsi, sono in tensione e pronti a scattare se necessario. Stanno ricevendo zuccheri e ossigeno che ne garantiscono le prestazioni.



**Il corpo si stressa, consuma energia e risorse che vanno reintegrate. Un prolungato effetto della paura stanca l'organismo rapidamente. Si verificano amnesie, emicranie, dolori muscolari, alterazione del sonno a breve termine. Se cronicizzata, l'ansia può produrre danni a lungo termine come disturbi gastro-intestinali, indebolimento delle difese immunitarie, ipertensione.**