



Condividiamo un'interessante indagine condotta dal **#Telefono Azzurro**, con alcune indicazioni utili per le famiglie e i Giovani. Oggi parliamo di **ANSIA**.

## SALUTE MENTALE

### Le domande, le paure, le risposte



**Ansia**  
**Depressione**  
**Traumi**  
**Disturbi alimentari**  
**Atti autolesivi**

## E TU, STAI BENE CON TE?

**I segnali per riconoscerli,  
le strategie per superarli**

Essere adolescenti oggi è un compito difficile. Lo dice anche il Telefono Azzurro, che ogni giorno, 24 ore su 24, è **in ascolto** attraverso le sue linee telefoniche, le chat e gli incontri che nelle scuole.

I giovani raccontano: le loro ansie, le loro paure, i loro desideri che, spesso, si scontrano con una realtà che sembra essere lontana da loro, in un mondo che fatica a capirli.

Questo ascolto costante, e i dati delle ricerche condotte dal Telefono Azzurro, dicono che in questa condizione di disagio che spesso non riescono a definire, non sono soli. Sono tantissime e tantissimi, purtroppo, le ragazze e i ragazzi che si trovano a soffrire di una condizione con la quale è difficile fare i conti.

### Che cosa fare

Ci sono tante piccole azioni concrete, quotidiane, che ti possono aiutare a uscire dal disagio che stai vivendo, o quanto meno ad alleviarne il dolore. Prima, sempre, trova una persona fidata con cui parlarne. Poi... prova a seguire i nostri consigli semplici ma efficaci.



**Lo sapevi che...** A livello globale **1 adolescente su 7** tra i 10 e i 19 anni convive con un disturbo mentale diagnosticato, e l'ansia è uno di quelli più frequenti!

### ANSIA - Che cos'è?



L'ansia è quando ti senti spaventato/a, preoccupato/a o in preda al panico riguardo a qualcosa. È un sentimento normale e umano, oltre ad essere molto preziosa nella storia dell'evoluzione dell'uomo, in quanto meccanismo capace di attivarci di fronte a situazioni potenzialmente pericolose. L'ansia quindi, per quanto possa a volte essere difficile da credere, ha uno scopo! È quindi una strategia di risposta naturale che abbiamo e che possiamo mettere in campo per reagire allo stress e alle minacce.

Chiunque può sperimentare l'ansia, indipendentemente dall'età, dal genere, dall'etnia, dalla cultura, dalla fede, dalle condizioni economiche e sociali o da qualsiasi altra cosa.

Tutti proviamo ansia di tanto in tanto. Si può provare ansia per dei motivi specifici, ma generalmente svanisce una volta che ci sentiamo al sicuro o risolviamo il problema che avevamo: questa è la cosiddetta ansia buona, che ci permette di portare a termine i compiti, in un certo modo dandoci una motivazione e una spinta a farlo.

C'è una differenza tra sentirsi ansiosi e avere un disturbo d'ansia. Nel secondo caso, è necessaria infatti una diagnosi da parte di uno specialista nell'area della salute mentale. L'ansia diventa un problema quando è intensa, dura più a lungo del solito o interferisce con la tua vita di tutti i giorni, potrebbe sembrare non avere una causa o un motivo. Puoi sforzarti di farvi fronte e di controllarla, ma non sei solo/a: è importante che tu riceva l'aiuto che meriti!



## I segnali

L'ansia può manifestarsi sul piano corporeo, a livello di sensazioni, infine, di comportamenti.

Di seguito troverai alcuni segnali: ricorda, se ti ritrovi in una o più di queste condizioni, non significa che tu abbia un disturbo d'ansia! Per capire questo è importante rivolgerti a un professionista. Ad ogni modo, è importante che ti confronti con un adulto di cui ti fidi.

### Nel corpo:

- Problemi allo stomaco e all'appetito
- Battito cardiaco molto veloce
- Respirazione accelerata
- Sensazione di testa leggera, vertigini o svenimento
- Digirignare i denti
- Agitazione o tremore
- Sudorazione abbondante

### Nelle sensazioni:

- Sei nervoso/a, in tensione e incapace di rilassarti
- Ti senti sopraffatto/a, come se stesse per accadere qualcosa di brutto/a
- Sei stanco/a e irritabile
- Hai bisogno di rassicurazioni, o ti preoccupi di aver urtato qualcuno
- Sei autocritico/a

### Nei comportamenti:

- Difficoltà a concentrarti
- Mangi di più o di meno
- Bisogno di andare in bagno più spesso o meno
- Problemi di sonno
- Attacchi di panico



## Che cosa fare

L'ansia va ascoltata e per fare questo è importante condividerla con una persona esperta, in modo che tu possa dividere il peso con qualcuno che ha gli strumenti per comprenderla.

Potrà essere difficile aprirti per i motivi più diversi: potresti provare vergogna o temere di non riuscire a spiegare quello che senti. Una volta raccontato ciò che senti, potresti sentirti alleggerito/a!

Chiedere un aiuto è un atto di coraggio, oltre ad essere un tuo diritto!

### In autonomia puoi fare alcune cose semplici ma efficaci:

- Calma il tuo corpo, facendo respiri lenti e profondi.
- Calma la tua mente, concentrandoti sul momento presente o facendo attività che ti distraggono.
- Riattiva il cervello, scrivendo o imparando qualcosa di nuovo.