

## PREAMBULE

« Les couleurs de l'âme » est le nom d'une collection d'opuscules élaborés par le Département de Santé Mentale de l'Agence USL de la Vallée d'Aoste, qui traitent du malaise psychique et de ses diverses manifestations.

J'apprécie particulièrement le titre choisi, qui évoque de manière suggestive le contenu de ces livrets, avec le mot « couleur » qui rappelle les multiples nuances du comportement liées à la définition de ce malaise, sans pour autant y attacher de jugement négatif, et le vocable « âme » qui, au-delà de l'aspect pathologique, nous ramène à l'essence même de l'être humain, à la valeur fondamentale de la personne, qu'elle soit ou non malade.

« Les couleurs de l'âme » ou la possibilité que l'esprit s'égaré le long de chemins peu connus et oublie l'objet même de la vie, devenant malade : voilà l'objet de ces petits cahiers qui se proposent d'aider à reconnaître les signes avant-coureurs d'un problème pathologique, ce qui permet d'éviter la peur d'y faire face, et d'aider ceux qui souffrent, leur famille et leurs amis, à en prendre conscience et à soigner convenablement ce trouble.

De ce point de vue, ces opuscules ont également une fonction préventive, c'est-à-dire qu'ils s'inscrivent dans le tout premier volet de l'action visant à protéger la santé, une étape fondamentale.

Il va de soi que les informations ici regroupées ne peuvent être que sommaires puisqu'elles n'occupent que quelques pages, mais la diffusion d'une meilleure culture dans ce domaine délicat constitue déjà un grand pas dans le sens de l'acceptation de la maladie et de la non-discrimination de ceux qui en souffrent.

Tout comme le reste du corps, l'esprit peut se heurter à des obstacles : ce risque fait partie de l'existence et rien ne permet de l'éviter. L'important, c'est que lorsque la maladie survient, le patient n'ait pas la sensation d'être perdu et qu'au-delà de toutes les difficultés, maladie comprise, il conserve le sentiment de la valeur et de la dignité de sa personne.

L'Assesseur à la Santé, au Bien-être et aux Politiques Sociales  
Antonio FOSSON

## PREMESSA

“I colori dell’animo” è una collana di opuscoli, elaborati dal Dipartimento di Salute Mentale dell’Azienda Usl della Valle d’Aosta, che hanno per argomento il disagio psichico, nelle sue diverse manifestazioni.

Apprezzo molto il titolo dell’opera, che per descrivere il suo contenuto usa parole suggestive e positive: il termine “colori” rende ragione della varietà e della molteplicità dei comportamenti che rientrano nella definizione di disturbo psichico, ma senza connotarli negativamente; la parola “animo” fa emergere, al di sopra dell’aspetto patologico, l’elemento qualificante dell’umano e quindi il valore principale della persona, sia essa sana o malata.

“I colori dell’animo”, ovvero le possibilità che la mente prenda strade inconsuete, cioè perda di vista lo scopo del vivere, e perciò si ammali: ecco il contenuto di questi piccoli “cahiers”, che hanno l’obiettivo di far riconoscere i segnali dell’insorgere di uno stato patologico, per evitare la paura di affrontarlo, ed aiutare invece chi ne soffre, o i suoi familiari ed amici, a prenderne coscienza e a curarlo adeguatamente.

In questo senso, gli opuscoli assolvono anche ad un compito di prevenzione, prima e necessaria forma di tutela della salute.

Naturalmente si tratta di un’informazione sommaria, riassunta in poche pagine, ma la diffusione di una cultura più corretta su questo tipo di problemi costituisce già un sostegno nell’accettazione della malattia e un passo importante verso la non discriminazione di chi ne è affetto.

Anche la mente, come il resto del corpo, può incontrare degli ostacoli, questo rischio fa parte della vita e non si può eludere, ma è importante, quando questo avviene, non sentirsi perduti, ma tenere viva la consapevolezza del valore e della dignità della propria persona, al di sopra di ogni difficoltà, anche della malattia.

L’Assessore alla Sanità, Salute e Politiche Sociali  
Antonio FOSSON

## ■ COS'È L'ANSIA

Provare ansia è un vissuto frequente e, si potrebbe sostenere, si tratta di un'emozione di importanza vitale per gli esseri umani. In realtà è un'esperienza comune a tutti gli esseri viventi in quanto, di fronte ad un pericolo o ad una minaccia, la reazione definita ansia permette all'organismo di mettersi in una condizione di allerta particolare, di vigilanza estrema, di possibilità di anticipazione del pericolo prima ancora che questo sia identificato.

L'animale, così allertato, si pone in una condizione che predispone al combattimento o alla fuga, a seconda della peculiarità della specie, fino, in alcuni casi, al blocco assoluto motorio. Di norma l'ansia è un'esperienza di breve durata, finalizzata ad una adeguata reazione allo stimolo esterno.

Talvolta l'ansia diventa sproporzionata allo stimolo e si assiste, allora, alla comparsa di manifestazioni definite "patologiche" che peggiorano l'adattamento dell'individuo all'ambiente esterno.

## ■ MANIFESTAZIONI DELL'ANSIA

L'ansia si manifesta, di norma, su tre livelli:

- Il livello comportamentale,
- Il livello fisico,
- Il livello psichico.

Sul piano comportamentale l'ansia si manifesta come uno stato di grave agitazione interna, inspiegabile ed inaggravante, che induce a comportamenti di fuga e/o di evitamento. Sul piano fisico si assiste ad una gamma di sintomi estremamente variabile: i più comuni sono a carico di organi viscerali di importanza vitale quali cuore, polmone, stomaco, intestino. In particolare possiamo riscontrare effetti a carico del cuore quali alterazioni del battito cardiaco (sia come ritmo che come quantità) o del circolo sanguigno (in genere innalzamenti della pressione), dell'apparato respiratorio (difficoltà a respirare, accelerazione del ritmo del respiro, tendenza a respirare in fretta e più superficialmente oppure necessità di respiri profondi) e dell'apparato gastroenterico (diarrea e/o stitichezza, nausea, vomito, difficoltà di gestione in genere). Altre manifestazioni possono interessare la muscolatura (tremori, tensione, rilassamento), la percezione del dolore (mal di testa, senso di oppressione al torace, perdita di sensibilità, dolori muscolari), la salivazione (di norma sensazioni di

bocca asciutta).

Sul piano psichico l'esperienza più drammatica è quella di essere sul punto di impazzire o di morire; altre volte si esperisce il vissuto di una grave patologia organica (avere un infarto o un ictus cerebrale) oppure di perdere il controllo sulla propria psiche o sul proprio corpo: altre volte si assiste ad un vissuto di riduzione delle capacità di memoria o di concentrazione. Di solito chi vive una determinata esperienza ansiosa tende a riprodurla in occasione delle crisi d'ansia, per cui è di estrema importanza riconoscere il "proprio modo di reagire all'ansia". In questo modo la manifestazione ansiosa sarà meno minacciosa e più comprensibile, permettendo, fra l'altro, una controreazione adeguata. Dobbiamo sempre ricordare che, all'origine, l'ansia è un'emozione normale e fondamentale per la sopravvivenza e che dovrebbe essere ricondotta ad una proporzione adeguata alle eventuali cause che la scatenano al fine di poterla utilizzare in modo costruttivo.

## ■ L'ANSIA PATOLOGICA

Se oltrepassa determinati limiti o livelli l'ansia può divenire patologica e quindi sinonimo di disturbo psichico.

L'ansia è disturbo psichico quando:

- si manifesta senza che esista un motivo apparente, perde quindi la sua caratteristica di reazione agli eventi esterni;
- si presenta con frequenza o intensità eccessiva;
- ha durata eccessiva;
- conduce a comportamenti di evitamento interferendo con i ritmi della quotidianità della vita con conseguente peggioramento della qualità della vita stessa;
- provoca un forte disagio psichico;
- causa perdita di controllo delle proprie reazioni.

## ■ FREQUENZE

Gli studi nazionali ed internazionali calcolano che circa il 10-15% della popolazione sia affetto da disturbi d'ansia, escludendo, da tale calcolo, l'ansia come sintomo di altre patologie psichiatriche quali la depressione o le psicosi in genere.

Questo dato colloca le sindromi ansiose al secondo posto, dopo la depressione, fra i disturbi psichici più diffusi nel mondo intero.

Di solito le sindromi ansiose colpiscono molto di più il sesso femminile di quello maschile.

E' dimostrato che disturbi ansiosi protratti nel tempo possono causare

manifestazioni depressive oppure indurre ad abuso di alcool o di sostanze stupefacenti.

## ■ ASPETTI CLINICI

I disturbi d'ansia di interesse psichiatrico sono fondamentalmente tre:

- il disturbo di ansia generalizzata (G.A.D.);
- il disturbo da attacchi di panico (D.A.P.);
- il disturbo fobico.

- Il disturbo di ansia generalizzato si sviluppa in modo lento e progressivo: può, per mesi, caratterizzarsi solo come una situazione di tensione, di preoccupazione costante o di inquietudine. Questi vissuti psicologici si associano a disturbi fisici quali insonnia, sintomi gastrici o intestinali. Possono essere correlati a irritabilità, irrequietezza, incapacità a rilassarsi e ad accettarsi. Frequenti sono le sensazioni di inadeguatezza e di incapacità o i timori immotivati per il futuro.

Tale condizione, che investe la totalità delle esperienze e non un settore definito, può compromettere, in modo continuo, la qualità della vita.

- Il disturbo da attacchi di panico è invece caratterizzato da manifestazioni esplosive, di brevissima durata,

improvvisi, caratterizzate da un senso di morte imminente o di disastro inevitabile. Queste sensazioni sono accompagnate da un quadro di sintomi appariscente con palpitazioni, dolori cardiaci e muscolari, vertigini, senso di soffocamento, timore di perdere il controllo, paura di impazzire o di morire. Chi ha sperimentato un attacco di panico tende a preoccuparsi del fatto che possa ripetersi, provocando, con questa "ansia anticipatoria", la possibilità di una reale ripetizione.

- Il disturbo fobico è caratterizzato dalla focalizzazione dell'ansia su determinate condizioni o su oggetti particolari. Le fobie si possono sviluppare nei confronti di animali, di situazioni, di oggetti, di luoghi o di rapporti interpersonali (in quest'ultimo caso si parla di "fobia sociale"). Chi è affetto da problematica fobica cerca di contenere il livello di ansia attraverso dei meccanismi di evitamento: tende cioè ad evitare l'oggetto, la situazione, l'animale che potrebbe scatenare lo stato d'ansia acuto. Anche questo comportamento, oltre ad accrescere l'ansia, compromette la qualità della vita sia dell'individuo che dei suoi famigliari, che spesso vengono sottoposti alle stesse limitazioni o agli stessi rituali del congiunto affetto da sindrome fobica.

## ■ LE CAUSE

Come sempre, in campo psichiatrico, non si può parlare di una sola causa, ma piuttosto di un insieme di cause che, in modo variamente articolato, intervengono nel provocare e nel produrre il disturbo.

Volendo identificare alcune delle molteplici cause che provocano l'insorgere di disturbi d'ansia possiamo elencare:

- stress psichico improvviso o protratto nel tempo;
- esperienze negative infantili che costituiscono una base per lo sviluppo di un comportamento ansioso;
- mancato apprendimento di capacità comportamentali di reazione ad eventi esterni negativi;
- patologie organiche (ad es. ipertiroidismo);
- predisposizione ereditaria alla reazione ansiosa.

Normalmente, nelle situazioni di patologie ansiose, si assiste alla concomitanza di più di una delle cause elencate.

## ■ LE TERAPIE

Le sindromi ansiose possono essere curate efficacemente ed esistono vari presidi terapeutici che possono essere utilizzati.

Il primo è rappresentato dall'attività fisica o dal confrontarsi con altre persone con lo stesso problema all'interno di gruppi di auto-aiuto, che, fra l'altro, offrono la possibilità di conoscere meglio la patologia e di superare l'isolamento.

Anche le tecniche di rilassamento come il training autogeno o la terapia cranio-sacrale rappresentano uno dei modi per affrontare il disagio dovuto all'ansia.

Vi sono poi interventi più strutturati quali l'intervento farmacologico, che si avvale, a seconda dei casi, di farmaci ansiolitici o antidepressivi, oppure le varie tecniche psicoterapiche (relazionale, comportamentale, psicoanalitiche, ecc.).

Sovente è la combinazione di varie tecniche terapeutiche, ad esempio farmacoterapia e psicoterapia, che consente di ottenere un risultato positivo, sia come intervento immediato che come cambiamento duraturo nel tempo.

## ■ A CHI RIVOLGERSI

Al medico di medicina generale.  
 Al Dipartimento di Salute Mentale  
 presso l'Unità di Psichiatria  
 tel. 0165 546031 / 546013.  
 Ai servizi psichiatrici territoriali  
 presso i poliambulatori ed i consultori.  
 Ai servizi di psicologia dei poliambulatori  
 e dei consultori sul territorio.  
 Ai servizi sociali territoriali regionali.

Per le urgenze notturne e festive al 118.

## PRESIDI DISTRETTUALI

### La Thuile (\*)

Via Villarei 46  
 Tel 0165 884041

### Morgex (Poliambulatorio)

Via del Convento 5  
 Tel 0165 809300

### Villeneuve

Via Chanoux 37  
 Tel 0165 95367

### Saint Pierre

Loc. Ordines 22  
 Tel 0165 903825

### Cogne (\*)

Villaggio Cogne 49  
 Tel 0165 74083

### Sarre (\*)

Fraz. Tissoret 39  
 Tel 0165 215614

### Aosta (zona Ovest)

Via St. Martin de Corléans 248  
 Tel 0165 216226 – 552701

### Aosta (zona Centro)

Via Festaz 55  
 Tel 0165 262296

### Aosta (zona Est)

Reg. Borgnalle 3  
 Tel 0165 363210

### Charvensod

Loc. Pont Suaz 129/A  
 Tel 0165 239829 – 236748

### Saint Christophe (\*)

Loc. Pallein 32  
 Tel 0165 541273

### Gignod – Variney

Loc. Chez Roncoz  
 Tel 0165 256728

### Nus

Via Risorgimento 73  
 Tel 0165 767887

### Verrayes

Loc. Champagne 38  
 Tel 0166 546786

### Chatillon (Poliambulatorio)

Via Chanoux 119  
 Tel 0166 61313 – 61790

### Antey Saint André

Loc. Bourg  
 Tel 0166 545211

### Valtournenche (\*)

Loc. Crétaz 67  
 Tel 0166 92108

### Saint Vincent

Via Vuillerminaz 23  
 Tel 0166 512334

**Verrès**

Via Crétier 7

Tel 0125 929812 – 920488

**Brusson (\*)**

Via La Pila 1

Tel 0125 300349

**Donnas (Poliambulatorio)**

Via Roma 105

Tel 0125 807693 – 807949

**Gaby (\*)**

Loc. Capoluogo 24

Tel 0125 345901

*(\*) Presidi distrettuali periferici dove gli operatori socio-sanitari sono presenti solo in alcuni giorni della settimana.*

**■ Associazioni familiari**

Di.A.Psi. Valle d'Aosta

Via Valli Valdostane, 5 Aosta

Tel. e Fax 0165 42733

cell. 328 1269493

*TESTI a cura di:*

**A. Colotto** (*Direttore Dipartimento Salute mentale A.U.S.L. Valle d'Aosta*),  
**A.M. Beoni** (*Dirigente medico 1° livello*), **M. Bonetti** (*Dirigente medico 1° livello*),  
**E. Festi** (*Dirigente medico 1° livello*), **G. Mina** (*Dirigente medico 1° livello*), **P. Polana** (*Dirigente medico 1° livello*),  
**E. Roveyaz** (*Dirigente medico 1° livello*), **M.G. Pelini** (*Dirigente medico 1° livello*), **S. Spanarello** (*Dirigente medico 1° livello*),  
**A. Vestri** (*Dirigente medico 1° livello*), **A. Mattioni** (*Dirigente psicologo 1° livello*).

Ristampa: NOVEMBRE 2006