[AUTODIFESA] Difesa personale, stress, paura e ansia

Descrizione

Stress, paura ed ansia. Su questi argomenti libri, dvd ed altro si sprecano, ma ciò che cercherò di fare è di dare un'informativa (sperando che sia esaustiva), su alcuni aspetti non molto curati ma di estrema importanza.

Iniziamo ad analizzare per esempio lo STRESS. Esso può essere:

- GENERICO: al quale tutti noi siamo sottoposti nel nostro vivere quotidiano (arrivare in orario al lavoro, trovare parcheggio, l'ambiente di lavoro, i problemi familiari, etc.), sono tensioni che sono entrate nella routine della nostra esistenza;
- SPECIFICO: proprio di alcune professioni (poliziotto, medico di pronto soccorso, vigile del fuoco, insegnante etc.), che costituisce una fonte di pressione emozionale costante, sia per il contatto con la realtà cruda e la sofferenza sia per la continua apprensione di veder sfumare la realizzazione degli obiettivi prefissati (arrestare un malvivente, salvare una vita etc.);
- TATTICO – OPERATIVO: legato al momento, durante l'azione, in condizioni percepite come a rischio. Siamo consapevoli di essere esposti al pericolo e percepiamo i nostri limiti, la nostra preparazione, subentra il concetto di autostima che è condizionante.

Lo stress non si vince ma si può gestire

Per lo stress specifico bisogna approfondire ed indagare sul proprio io, sulla propria coscienza, sul perché si è scelta quella professione e se si è in grado di poterla svolgere adeguatamente.

Superare lo stress tattico invece presuppone un fisico efficiente ed addestrato con cura e la conoscenza degli strumenti messi a disposizione per fronteggiare una situazione di pericolo (es. l'arma), nonché il continuo addestramento all'uso delle armi, simulando dinamiche e scenari vicini alla realtà.

Parliamo anche un po' dell'ansia

© Tutti i diritti riservati

L’ansia porta il soggetto alla incapacità di fronteggiare una situazione, e crea quindi uno stato di allerta, di vigilanza e di “attesa penosa“ verso qualcosa di non definito. In alcuni casi si tratta di **paura cosciente**.

Un certo livello di ansia aumenta l’attenzione e la concentrazione ed è quindi utile per migliorare le prestazioni personali, **altre volte l’intensità dell’ansia è così marcata da rendere il comportamento inadeguato rispetto alla situazione ed il soggetto non riesce più a controllare le sue reazioni**.

Il soggetto ansioso è irrequieto ed apprensivo, la sua vita e le sue abitudini subiscono condizionamenti, ricordiamo le ossessioni che interagiscono ed interferiscono sulle attività quotidiane (prima di uscire devono essere compiute certe azioni, come mettere i vestiti riposti in un certo modo e altro), l’ansia porta a tensioni motorie (tremori, dolori muscolari ,etc.) ed a **tachicardia, sudorazioni, vertigini**.

Ricordo sempre al riguardo dell’ansia che esiste anche una PAURA SPECIFICA, ad esempio quella per gli animali o per determinate situazioni (tuoni, buio, spazi chiusi, etc.) e la PAURA SOCIALE, quella che esporrebbe al giudizio degli altri (paura di parlare in pubblico, etc.).

Nel momento di stress emotivo si avrà una accentuazione dell’ansia, immaginiamo un evento stressante, dovuto ad una situazione catastrofica o minacciosa (guerra, terrorismo, violenza, grave incidente, etc.), **tutto questo porta a traumi psichici e a ricordi o sogni “flashback“**, che possono degenerare in paura, panico o aggressività, insonnia, depressione e, alle volte, anche a propositi di suicidio.

A tutto questo si potrebbero associare inoltre l’abuso di alcool e droga.

L’ansia acuta porta ad attacchi di panico (la paura di morire o di impazzire, di affrontare da soli luoghi isolati o aperti e molto affollati, l’ascensore, la paura di non poter più essere autonomi etc.)

Nel prossimo articolo tratterò un fattore scatenante nelle aggressioni: LA RABBIA

Note

- Foto di copertina File (Wikimedia Commons)
- Grafica copertina ©RIPRODUZIONE RISERVATA
- Elementi tratti da una pubblicazione del Dr. marco Strano

Data
02/05/2025
Data di creazione
23/08/2021
Autore
paolo-algisi

© Tutti i diritti riservati