

ALLARME

Attenti all'ansia

Ansia e depressione "bloccano" in qualche modo le attività quotidiane del 10-15% degli italiani che finiscono per rendere meno socialmente, nel lavoro e dal punto di vista delle relazioni personali. A evidenziarlo è Federico Zanon, psicologo e psicoterapeuta, vicepresidente dell'Ente di previdenza degli psicologi (Enpap). «Si tratta di due stati che nella normalità funzionano bene. L'ansia ci serve perché ci preserva dai pericoli e ci prepara ad agire, la depressione per fermarci quando abbiamo dei

comportamenti inappropriati - spiega Zanon - Molto spesso si supera la soglia «per cui abbiamo un'ansia costante, una depressione che ci blocca invece che farci reagire - aggiunge - In Italia la perdita di giornate di lavoro o di scuola, di vita, per ansia e depressione è importantissima come in tutti gli altri Paesi. Siamo intorno al 10-15% di persone che in questo momento in Italia stanno sperimentando una forma di ansia o depressione che li ostacola

nella quotidianità. Sono temi diffusissimi di cui in nel Regno Unito se n'è occupata la London School of Economics» conclude Zanon.

