Il dolore: natura e cause, prevenzione e terapie – Parte 11

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi del video e punti chiave

Raramente uno stimolo doloroso arriva al cervello con la stessa intensità che ha in periferia: può infatti essere ridotto dai freni inibitori endogeni di cui abbia parlato nei precedenti video, o accresciuto da fattori amplificanti, il più potente dei quali è l'ansia.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- che cos'è l'ansia e quali funzioni svolge nella nostra vita;
- la differenza fra ansia di tratto e ansia di stato;
- che cosa accade, a livello nocicettivo, quando l'ansia è pervadente e tende a cronicizzarsi;
- i meccanismi nervosi coinvolti in questa amplificazione percettiva, che determina a sua volta un aumento della sofferenza emotiva;
- come governare l'ansia di tratto: tecniche di meditazione e autocontrollo (mindfulness, yoga, training respiratorio), movimento fisico quotidiano, farmaci ansiolitici sotto stretto controllo medico.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

© 2020 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org