

Interrompere la spirale di
preoccupazione

Comprendere l'ansia nella terza età



Cos'è l'ansia?

- L'ansia è una risposta naturale a cose che pensiamo possano danneggiarci. Di solito è in forma leggera e di breve durata.¹
- Quando l'ansia ci impedisce di svolgere le normali attività quotidiane, potrebbe esserci un problema.¹
- Le persone che soffrono di eccesso d'ansia hanno una preoccupazione costante e vaga, che si abbina a reazioni fisiche.²

Quali sono i sintomi dell'ansia?¹

Umore: pensieri o convinzioni d'ansia.

Azioni: si evitano azioni o situazioni specifiche.

Reazioni fisiche: senso di agitazione o irritazione, difficoltà a dormire, sudorazione, stordimento, nausea, tremore o battito cardiaco accelerato.

Come posso mantenermi in salute?^{1,3}

- Fai attività fisica
- Mangia in modo bilanciato
- Vai a dormire sempre alla stessa ora
- Affidati ai tuoi cari per avere sostegno
- Datti obiettivi facilmente raggiungibili

Dove posso trovare aiuto?



Le risorse e il supporto per l'igiene mentale e le dipendenze sono disponibili nella tua comunità.

Per ulteriori informazioni, contatta una delle seguenti organizzazioni:

ConnexOntario

Linea attiva 24 ore al giorno, tutti i giorni, riservata e gratuita, sull'igiene mentale, le dipendenze e i problemi del gioco d'azzardo, con servizi in tutto l'Ontario.
www.connexontario.ca
1-866-531-2600

Anxiety Disorders Association of Ontario

www.anxietydisordersontario.ca info@anxietydisordersontario.ca

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health www.ccsmh.ca **289-846-5383**

Canadian Mental Health Association
<https://ontario.cmha.ca/>
1-800-875-6213

Centre for Addiction and Mental Health
www.camh.ca **1-800-463-2338**

Community Information Centres
www.211Ontario.ca **Chiama 211**

Mood Disorders Association of Ontario
www.mooddisorders.ca
1-888-486-8236

Senior Active Living Centres
<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>
1-888-910-1999

Risorse

Anxiety disorders: An information guide, Centre for Addiction and Mental Health
<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/anxiety-guide-en.pdf>

BounceBack Ontario® **1-866-345-0224** <https://bouncebackontario.ca/adults-19/>

Referenze

1. Rector, N., Bourdeau, D., Kitchen, K., Joseph-Massiah, L. & Laposa, J. M. (2008). *Anxiety disorders: An information guide*. CAMH. Toronto, ON: Centre for Addiction and Mental Health.
2. Mochcovitch, M.D., Deslandes, A.C., Freire, R.C., Garcia, R.F. & Nardi, A.E. (2016). The effects of regular physical activity on anxiety symptoms in healthy older adults: A systematic review. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 38(3), 255-261.
3. Anxiety Canada. (n.d.). *Anxiety at home, work, and in the community*. Available: <https://www.anxietycanada.com/adults/anxiety-home-work-and-community>. Accessed February 5, 2020.

Realizzato dal Centre for Addiction and Mental Health, con i fondi del Ministero dell'Ontario per gli Anziani e l'Accessibilità

© Centre for Addiction and Mental Health and COSTI Immigrant Services [2021]. No unauthorized copying or distribution without the permission of Centre for Addiction and Mental Health and COSTI Immigrant Services.

