



Tachicardia, bocca secca e nausea: cos'è e come gestire l'ansia da palcoscenico

Descrizione

(Adnkronos) Il battito cardiaco accelerato (tachicardia), tremori e sensazione di freddo agli arti, sudorazione, bocca secca, difficoltà a parlare o a mantenere il respiro regolare. A volte anche nausea, vertigini, confusione mentale. Sono alcuni dei sintomi con cui si manifesta la paura del palcoscenico. E quello del Teatro Ariston, che ospita il Festival di Sanremo, può davvero spaventare.

Ma cos'è l'ansia da palcoscenico? Non è una patologia mentale, ma la manifestazione di sintomi, anche fisici, che possono compromettere una carriera, far perdere l'occasione di vincere una gara, superare un esame o ottenere un lavoro. Lo chiariscono gli esperti della piattaforma anti-bufale Dottore ma è vero che è curata dalla Fnomceo, la Federazione nazionale degli Ordini dei medici, chirurghi e odontoiatri.

L'ansia da palcoscenico, spiegano, è una forma di ansia che si sperimenta in occasione di un'esibizione in pubblico. Può capitare ai musicisti, ai relatori di una conferenza, agli sportivi o a chiunque debba affrontare un esame, un colloquio o un'intervista: situazioni in cui ci si espone al giudizio altrui. La paura di salire su un palco o di mostrarsi davanti a un microfono o una telecamera si può definire anche ansia da prestazione. Sono scenari in cui si teme di sbagliare, deludere o semplicemente mostrarsi vulnerabili. Questo tipo di ansia può colpire persone di ogni età e non è determinante il livello di esperienza o di competenza. Moltissimi grandi artisti hanno confessato di aver temuto di stonare, di sbagliare una nota o dimenticare una battuta a teatro, di fare scena muta a un provino solo per insicurezza o come conseguenza di forte stress.

Quando ci si deve preoccupare? Non è semplice valutare le proprie difficoltà, così come non è consigliabile autodiagnosticarsi disturbi di ansia. Esistono siti dedicati a musicisti e attori che propongono test di autovalutazione dell'ansia da prestazione. Pur ispirandosi a teorie psicologiche consolidate (come quelle alla base dei test per l'ansia musicale) avvertono i medici che questi strumenti online non hanno validità scientifica. Se la paura di esibirsi diventa invalidante, porta a evitare il palco e rischia di compromettere la carriera, da studente o da professionista, è raccomandabile consultarsi con il proprio medico di medicina generale. In questo ambito si valuterà anche la presenza di eventuali disturbi correlati, come la depressione, il disturbo da panico o quello da

ansia generalizzata, e la necessità di seguire una terapia•.

••Superare questa paura • un obiettivo possibile, basta individuare il trattamento più¹ adatto •• suggeriscono gli esperti del team anti-fake news •• Non essendo una malattia, si valutano le manifestazioni e la percezione della gravità . Da una revisione sui trattamenti per l'ansia da prestazione nei musicisti emerge che la terapia cognitivo-comportamentale • il percorso più¹ efficace per ridurre l'ansia. Nello stesso studio viene considerato anche il ricorso ai beta-bloccanti, che aiuta la riduzione dei sintomi fisici, ma non ha invece effetti significativi sul controllo della paura n© aiuta a migliorare la performance. Si raccomanda comunque di non ricorrere a medicinali senza la prescrizione del medico•.

Alcune strategie di gestione dello stress già utilizzate con successo in altre occasioni possono aiutare a controllare l'ansia da palcoscenico: respirare consapevolmente; praticare la mindfulness; fare esercizio fisico per attivare endorfine, gli ormoni del benessere; accettare di essere emozionati e di poter commettere errori.

••

spettacoli

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 24, 2026

Autore

redazione