



LE DISPENSE DEL CAP

# L'ANSIA

COSA È  
CHE FARE



# INDICE

## INTRODUZIONE 3

Numeri  
 Alcune domande  
 Ho i sintomi dell'ansia?  
 Il primo passo: accettare l'ansia

## LE CAUSE DELL'ANSIA 4

Eventi della vita  
 Stili di pensiero  
 Ragioni evolutive  
 Ragioni biologiche  
 Interpretazione psicoanalitica classica  
 Ciò che tiene in piedi l'ansia  
 Come ridurre la propria ansia?

## SAPERE QUALCOSA IN PIÙ SULL'ANSIA 6

Cosa è l'ansia e cosa la differenzia dalla paura  
 Dall'ansia adattativa al disturbo d'ansia  
 Come si manifesta l'ansia?  
 Curare il disturbo d'ansia

## SFIDARE I PENSIERI INUTILI 8

Modelli di pensiero inutile  
 Come a sfidare i pensieri inutili

## PROBLEM SOLVING 10

## RIDURRE IL TEMPO CHE SI PASSA PREOCCUPATI 11

## RILASSAMENTO 12

## EVITAMENTO DELLE SITUAZIONI 14

## LO STRESS: COSA È E COSA FARE 15

Stress e sonno  
 Cosa fare

## ESERCIZIO FISICO E ALIMENTAZIONE 16

Ridurre l'ansia con l'esercizio fisico  
 Stress ed esercizio fisico  
 Stress e alimentazione  
 Un po' di filosofia non guasta mai

## LE DISPENSE DEL CAP

*Brevi guide orientate a stimolare nel lettore percorsi di benessere psicologico e crescita personale*

**DOWNLOAD GRATUITO**  
[WWW.CENTROASCOLTOPSICOLOGO.IT](http://WWW.CENTROASCOLTOPSICOLOGO.IT)

### COME AUMENTARE LA NOSTRA AUTOSTIMA

Questa breve guida si basa su una particolare visione della vita: positiva e pragmatica. In poche parole pensiamo che il benessere di una persona sia prevalentemente costruito dall'individuo stesso e consista soprattutto nella possibilità e nella capacità di risolvere le difficoltà e i problemi che il vivere normalmente ci propone...



### COSA FARE DELLA PROPRIA INSICUREZZA

L'esperienza dell'insicurezza è una situazione che, normalmente, tutte le persone possono trovarsi ad avere. L'insicurezza, tuttavia, può diventare uno zaino pesante che portiamo sempre con noi. Scopri come si manifesta l'insicurezza e cosa fare per superarla...



# INTRODUZIONE

## Numeri

Circa il 16/17% delle persone hanno avuto una manifestazione di ansia almeno una volta nella vita; il 5% della popolazione mondiale, con una prevalenza delle donne, soffrirebbe di ansia patologica. Solo un terzo delle persone che soffrono d'ansia si rivolge ad un professionista della salute mentale. Questo è dovuto al fatto che, spesso, i sintomi fisici dell'ansia inducono i pazienti a rivolgersi ad altre figure in campo sanitario come il medico di base, il cardiologo, il pneumologo, il gastroenterologo.

## Alcune domande

- Pensi di trascorrere gran parte della tua giornata a preoccuparti di qualcosa?
- Ti capita spesso di sentirti nervoso, in apprensione e di stare per esplodere?
- Ti senti oppresso?
- Trovi difficile rilassarti e "staccare la spina"?
- Ti capita spesso di sperimentare sensazioni fisiche sgradevoli come le "farfalle" nello stomaco, tensione muscolare, vertigini o mancanza di respiro?

Se la risposta a una di queste domande è sì, potrebbe trattarsi di sintomi di ansia e, quindi, potrai trovare le seguenti pagine utili per tale problema.

Questa Guida si propone di aiutarti a:

- riconoscere se la situazione di disagio che vivi potrebbe trattarsi di sintomi di ansia;
- capire che cosa è l'ansia, quali sono le sue cause e cosa la alimenta nel presente;
- suggerire alcuni modi per comprendere, gestire o superare l'ansia.

## Ho i sintomi dell'ansia?

Se si verificano i segnali dell'ansia, è probabile che tu riconosca di avere molte delle sensazioni, sintomi fisici, pensieri e comportamenti descritti di seguito.

### Sensazioni - Sentirsi:

- Nervoso
- In preda al panico
- Stressato
- Irritabile e con una bassa soglia della pazienza
- Teso

### Sintomi fisici

- Corpo teso / Dolori e contratture muscolari
- Senso di costrizione e oppressione al torace
- Stomaco in subbuglio
- Tremolio o formicolio
- Battito cardiaco accelerato / palpitazioni
- Respirazione veloce o più lenta del solito
- Difficoltà di concentrazione

### Stili di pensiero

- Spesso mi preoccupo come se dovesse succedere qualcosa di brutto
- La mia mente passa da una preoccupazione all'altra
- Spesso immagino gli scenari peggiori
- Sono sempre attento al pericolo (stato di allerta)



---

**Non contento delle  
sofferenze reali, l'ansioso se ne  
impone di immaginarie;  
è un essere per il quale l'irrealtà  
esiste, deve esistere:  
altrimenti, da dove trarrebbe la  
ragione di tormenti che la sua  
natura esige?**  
**E. CIORAN**

---

### Stili di comportamento

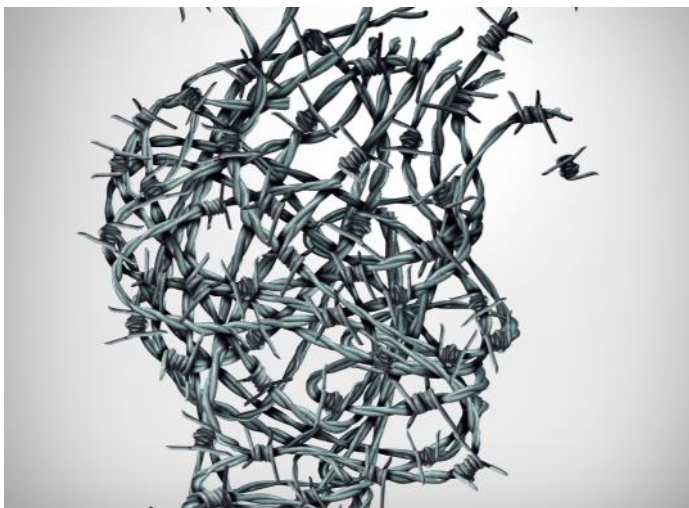
- Evito di fare le cose che desidero
- Sento il bisogno di muovermi
- Trovo difficoltà a rilassarmi
- Vado facilmente in agitazione
- Parlo molto rapidamente
- Ho facilmente reazioni eccessive davanti a eventi e persone

Se hai riscontrato in te un certo numero di questi segnali potrebbe darsi che soffri di sintomi di ansia. Tuttavia, non allarmarti: questo è molto comune e ci sono delle cose che puoi fare per migliorare la situazione. Alcune strategie utili in questo senso potrai trovarle in questa Guida.

## Il primo passo: accettare l'ansia e apprendere a gestirla

Per far sì che l'ansia non condizioni la nostra vita e per combattere tale stato emotivo, la prima cosa da fare è imparare a conoscerla per gestirla.

È fondamentale comprendere che l'ansia è un segnale di disagio. Infatti, si tenta spesso di combatterla senza capire che tipo messaggio ci stia inviando sulla nostra condizione. Anche quando l'ansia non è collegata a motivi ben definiti, essa è sempre il sintomo di un malessere. È per questo motivo che, per fronteggiarla, è importante comprendere che tipo di informazione il nostro corpo e la nostra psiche ci stanno mandando. Come accade per ogni altro tipo di disagio, **il primo passo è dunque riconoscere di avere un problema.** Spesso però prima di arrivare a tale consapevolezza, la persona ansiosa cerca di negare il problema perché la propria difficoltà la fa sentire inadatta e inadeguata ad affrontare la vita.



# LE CAUSE DELL'ANSIA

## Eventi della vita

Spesso sviluppiamo l'ansia a seguito di una serie di eventi stressanti. Questo è particolarmente vero se sperimentiamo molte pressioni differenti tutte in una volta. Ad esempio, se una persona ha, nello stesso periodo, preoccupazioni inerenti al lavoro, difficoltà finanziarie e problemi di relazione, non sorprenderebbe se diventasse ansiosa. In tale prospettiva, è come se l'ansia fosse il risultato del non sentirsi in grado di far fronte alle problematiche e criticità che gravano su di noi. Inoltre, le persone possono apprendere a essere ansiose sulla base delle loro esperienze passate. Ad esempio, se qualcuno ha dovuto affrontare una situazione di mobbing nel passato, con più probabilità potrà soffrire di ansia quando inizierà un nuovo lavoro.

## Stili di pensiero

Alcune persone possono avere uno stile di pensiero che si presta a sperimentare l'ansia. Ad esempio, le persone ansiose, in genere, hanno la tendenza a immaginare che nel futuro si potrà verificare il peggiore scenario possibile. Si sentono, inoltre, come se dovessero stare costantemente in guardia nel caso succedesse qualcosa di brutto. Le persone ansiose ritengono che pensare a tutte le cose che potrebbero andare male, le aiuti a essere più preparate ad affrontare le avversità qualora si verificassero. Tuttavia, adottare questo stile di pensiero le porta a essere sempre in uno stato di allerta, sperimentando una difficoltà a rilassarsi e a "staccare la spina".

## Ragioni evolutive

L'uomo continua a sperimentare l'ansia perché essa costituisce, dal punto di vista evolutivo, un vantaggio per questioni adattative. In altre parole, anche se l'ansia è in gran parte un'esperienza spiacevole, essa ha anche effetti positivi che sono stati utili all'uomo nel corso dei secoli. Per esempio, quando siamo minacciati o ci sentiamo in pericolo, manifestiamo rapidamente i segnali dell'ansia sotto forma di una iper-attivazione del nostro organismo. Come risultato di ciò, il cuore

batte più velocemente per fornire più sangue ai nostri muscoli (preparazione allo sforzo della fuga o dell'attacco); sudiamo (per raffreddare il nostro corpo durante questo processo); il nostro respiro cambia per garantire più ossigeno per risposte muscolari più rapide. Se si guarda all'ansia in questo modo, è possibile constatare come tale attivazione emotiva possa essere molto utile in determinate situazioni.

## Ragioni biologiche

È stato suggerito che l'ansia dipenda anche da una certa familiarità. In altre parole, se qualcuno nella nostra famiglia è una persona ansiosa, vi è una maggiore probabilità di sviluppare tratti di personalità simili.

Chi manifesta elevati livelli di ansia con buone probabilità può, dunque, imputare questa situazione a questioni familiari. Buona parte dei motivi di tale "trasmissione" è da ricercarsi nel comportamento dei genitori che, in questi casi, hanno avuto nei confronti dei figli atteggiamenti rigidi e di critica diretta, si sono mostrati dubbiosi ed emotivamente freddi nei loro confronti.

In realtà è probabile che, nel determinare i nostri livelli di ansia, non agisca mai un solo fattore, ma una combinazione di tutte queste variabili.

---

**In tutto ciò che noi facciamo o  
tralasciamo si prende per lo più in  
considerazione l'opinione altrui  
prima di ogni altra cosa, e da tale  
preoccupazione vediamo sorgere,  
attraverso un'indagine precisa,  
quasi la metà di tutte le affezioni  
e le ansie da noi provate.**

**A. SCHOPENHAUER**

---

## L'interpretazione psicoanalitica classica

Secondo l'interpretazione psicoanalitica classica, l'ansia viene definita un "sintomo-segno", intorno al quale ruota un conflitto nevrotico determinato dalla presenza di pulsioni e affetti che spingono per essere soddisfatti, ma che sono ostacolati dai meccanismi di difesa dell'Io. Le pulsioni sono vissute dal nostro Io come proibite e per questo considerate pericolose. L'ansia sarebbe, dunque, il segnale di pericolo avvertito dall'Io, e i sintomi rivelano sia il tentativo di rinnegamento del desiderio proibito, sia un suo mascherato progetto di realizzazione. Il soggetto spesso ignora il contenuto delle pulsioni rimosse, ed è quindi indotto a trasferire fuori dal suo Sé psichico, e quindi nel mondo esterno o nel corpo fisico, ciò che invece investe il suo mondo psichico.

## Ciò che tiene in piedi l'ansia

Alcune persone hanno uno stile di pensiero che favorisce la sperimentazione dell'ansia. Ad esempio, sembra che siano più propense, rispetto ad altri, a sovrastimare la probabilità che accadono cose spiacevoli. È facile accorgersi come questo presumere il peggio regolarmente porti a sentirsi ansiosi. Purtroppo, nel momento in cui sperimentiamo l'ansia, diventiamo ancor meno propensi a pensare con la chiarezza necessaria e questo finisce per rafforzare il circolo vizioso del pessimismo.

Le persone ansiose a volte credono anche che il preoccuparsi in anticipo abbia una funzione protettiva. Più in particolare, esse credono che stare allertati e pronti a cogliere un possibile pericolo esterno possa aiutarli a riconoscerlo e a evitarlo. Purtroppo, in questo modo, durante la ricerca delle minacce, ben presto finiscono per vedere il potenziale pericolo in molte situazioni che, in realtà, sono relativamente sicure. Ciò ovviamente le fa sentire ansiose. Queste persone possono pensare anche che, considerando tutto quello che potrebbe andare storto, esse saranno più preparati a farvi fronte quando ciò accadrà. Tuttavia, questo modo di pensare spesso comporta che molto più tempo del necessario venga speso a preoccuparsi, dal momento che molti dei timori prefigurati non si realizzeranno mai. Naturalmente, più tempo passiamo a preoccuparci, più ansiosi ci sentiremo.

---

**La nostra ansia non viene dal pensare al futuro, ma dal volerlo controllare.**  
**K. GIBRAN**

---

Un altro modo con cui alcune persone mantengono in piedi la loro ansia è quello di "preoccuparsi perché sono preoccupati". In questo caso, si tende a preoccuparsi perché si sta facendo del male a se stessi (ad esempio il timore di impazzire) preoccupandosi così spesso. Chiaramente anche con questa modalità di pensiero si innesca un circolo vizioso che finisce per autoalimentarsi. Allo stesso modo, la gente spesso si preoccupa dei sintomi fisici che sperimenta quando è in ansia (ad esempio dispnea, tachicardia, ecc). Purtroppo, preoccuparsi per questi sintomi, che sono reazioni corporee perfettamente naturali in simili condizioni, porta solo a sentirsi peggio, creando ancora una volta un circolo vizioso che rinforza l'ansia.

Un altro fattore importante che tende a mantenere l'ansia è il cambiamento dei propri comportamenti a seguito dell'ansia. Ad esempio, una persona ansiosa può evitare di andare a una festa, perché ha individuato alcune situazioni di rischio nella gestione della situazione. Oppure, allo stesso modo, può rifiutare un incarico professionale perché si preoccupa della potenziale difficoltà della nuova situazione e dubitando di potercela fare. Purtroppo, dal momento che le persone tendono a utilizzare tali strategie per

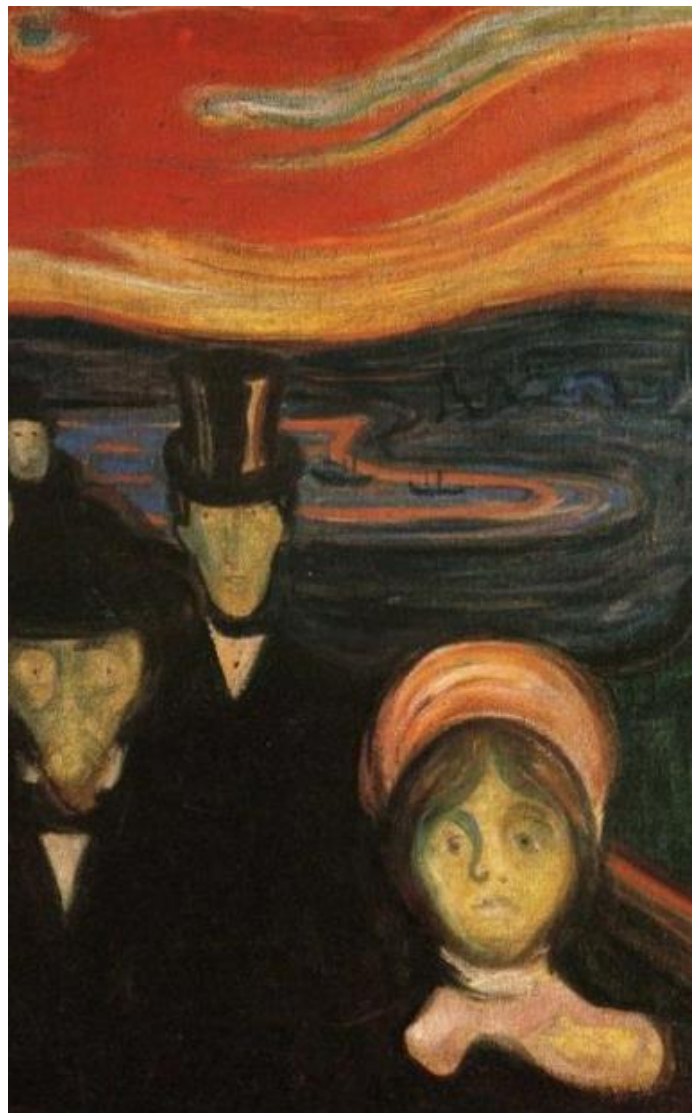
evitare le situazioni ansiogene, non potranno mai verificare se le cose potrebbero andare meglio di quanto hanno ritenuto sarebbe potuto accadere. Così la loro ansia rispetto a quelle situazioni rimane inalterata.

## Come ridurre la propria ansia?

Fortunatamente, ci sono una serie di strategie che puoi usare per ridurre l'ansia. Queste includono:

- Sapere qualcosa in più su l'ansia.
- Imparare a sfidare i propri pensieri inutili e vedere le cose in una luce più realistica.
- Migliorare le proprie capacità di risoluzione dei problemi.
- Imparare a ridurre la quantità di tempo che si passa a preoccuparsi.
- Imparare come ci si può sentire più rilassati (fisicamente e mentalmente).
- Imparare a smettere di evitare le situazioni che ci fanno essere ansiosi.

Quando si utilizza una Guida Self Help, può essere utile sperimentare direttamente le idee una alla volta, piuttosto che cercare di metterle in pratica tutte insieme. Tutto ciò seguendo il proprio ritmo di apprendimento.



# SAPERE QUALCOSA IN PIÙ SULL'ANSIA

## Cosa è l'ansia e cosa la differenzia dalla paura

L'ansia è una reazione innata ed è parte della natura umana. È una risposta che il l'organismo umano emette per prepararsi a fronteggiare ciò che avverte essere un pericolo. Deriva, dunque, dalla sensazione di essere vulnerabili, anche se tale percezione non sempre si accompagna ad una comprensione dei motivi e delle cause di questa vulnerabilità.

L'ansia e la paura, in qualche modo, viaggiano sempre insieme e, malgrado siano esperienze indesiderate, possono essere considerate come reazioni adattative per l'individuo.

La paura rappresenta il nucleo centrale di tutti i disturbi d'ansia, in quanto è una reazione di allarme automatica che scatta quando l'individuo fa una valutazione cognitiva e rileva un'imminente minaccia o pericolo alla propria sicurezza. La paura svolge una funzione adattiva, allertando e preparando l'organismo a rispondere a potenziali rischi che potrebbe incontrare. Dunque, è difficile incontrare una persona che non abbia mai provato paura in una situazione avvertita come pericolosa.

Chi non sperimenta paura è più esposto a pericoli e corre maggiori rischi; dunque, appare ragionevole, non auspicare la totale scomparsa della paura.

La paura è una valutazione automatica e istintiva della presenza di una minaccia. Invece, l'**ansia** è una risposta più complesso che coinvolge fattori cognitivi, emotivi, comportamentali e fisiologici. Ad esempio, la paura è ciò che una persona potrebbe sperimentare incontrando un grosso cane senza museruola che abbaia e che gli corre incontro senza guinzaglio. In questo caso, l'emozione che sperimenterà - la paura - lo farà scappare. La paura, dunque, è la valutazione immediata del pericolo.

L'ansia, invece, è ciò che un individuo può sperimentare passeggiando al parco per la paura di incontrare un cane. In questo caso la persona sarà ipervigile e sperimenterà un continuo stato di allerta. Si sentirà



agitata e in uno stato di apprensione, pensando di dover attraversare uno spazio dove potrebbero esserci dei cani senza guinzaglio. Così, mentre cammina avrà pensieri del tipo: "ecco adesso incontro sicuramente un cane", "e se mi dovesse aggredire?", "sarà pericoloso?", "che faccio: scappo oppure resto fermo...". L'ansia, dunque, è lo stato emotivo spiacevole che si sperimenta quando la paura è stata attivata o quando pensiamo a minacce o pericoli futuri.

L'ansia, in generale, è uno stato caratterizzato da sentimenti di paura e di preoccupazione non collegati, in apparenza, a stimoli specifici. Questo aspetto differenzia l'ansia dalla paura che, al contrario, è sempre riferita ad un pericolo reale. Nell'ansia, gli elementi percepiti come di rischio possono appartenere o essere individuati sia relativamente al mondo interno che a quello esterno e, di norma, la preoccupazione si manifesta all'interno di un atto previsionale. L'ansia, infatti, è sempre collegata in qualche modo a un evento futuro.

L'ansia si manifesta come uno stato psico-fisico caratterizzato da tensione, senso di minaccia e da preoccupazioni, accompagnati da alterazioni fisiche quali tachicardia, ipertensione, sudorazione, tremolio, senso di vertigine/capogiro, etc..

Anche l'ansia ha una componente adattativa nella vita di un individuo. Infatti, essa può aiutarci a individuare/anticipare problematicità future, permettendo di trovare con l'immaginazione possibili soluzioni. In questo caso, l'ansia anticipatoria ci consente di affrontare più preparati la situazione temuta.

L'ansia, se presente in una giusta dose e rispetto ad una situazione appropriata, diventa una preziosa alleata per le persone dal momento che è capace di farci tirare fuori le nostre migliori risorse per affrontare e superare gli ostacoli.

La psicologia ha ampiamente dimostrato che un certo grado di ansia consente agli individui di riuscire meglio nei compiti e nelle prove da affrontare rispetto a quando siamo troppo rilassati. Infatti, l'ansia mette in moto quei meccanismi del corpo e della mente in

---

**Medita giorno e notte tutte  
queste cose e altre congeneri,  
con te stesso e con chi ti è simile,  
e mai sarai preda dell'ansia.  
Vivrai invece come un dio fra  
gli uomini. Non sembra più  
nemmeno mortale l'uomo che  
vive fra beni immortali.**

**EPICURO**

maniera tale da permetterci, per un tempo limitato e di fronte a situazioni reali che lo richiedono, di funzionare in maniera “super normale”.

Anche nei casi in cui l’ansia ha una funzione adattativa, il nostro organismo psicofisico paga, comunque, un prezzo in termini di sforzo per funzionare in questa maniera “super-normale”.

Quando l’ansia, invece, va oltre questi aspetti adattativi per durata e inopportunità rispetto alla situazione, diventa un vissuto/stato che interferisce negativamente con la vita di tutti i giorni. In questi casi l’ansia manifesta il suo lato oscuro, diventando una forza che non tira più fuori il meglio di noi ma che, al contrario ci paralizza.

Quando l’ansia supera certi livelli si tramuta da alleato in impedimento.

## Dall’ansia adattativa al disturbo d’ansia

Quando l’ansia è moderata risulta essere utile, ponendoci in allerta di fronte a una situazione difficile e dando modo alla persona di reagire con maggiore prontezza. Invece, l’ansia diventa un problema quando è sproporzionata rispetto alla situazione che deve essere affrontata, oppure persiste per un tempo troppo lungo. In questi casi, svolgere anche il compito più semplice può diventare estremamente gravoso (andare ad un appuntamento o ad una festa, parlare in pubblico, sostenere un esame...).

Secondo il manuale

diagnostico dei disturbi mentali (DSM 5) la normale ansia si tramuta in disturbo d’ansia quando diventa eccessiva e persistente nel tempo (6 mesi o più).

I **disturbi d’ansia** più diffusi sono:

- **disturbo d’ansia generalizzato;**
- **disturbo di panico (attacchi di panico)** con o senza **agorafobia;**
- **ansia o fobia sociale;**
- **fobie specifiche** (aereo, spazi chiusi, ragni, serpenti, etc.);
- **disturbo post-traumatico da stress.**

I **disturbi d’ansia** sono molto diffusi ed è una delle patologie per cui più spesso si richiede l’aiuto psicoterapeutico.

Il **Disturbo d’Ansia Generalizzata** è caratterizzato da ansia e attesa apprensiva eccessive, presenti nel vissuto della persona per gran parte della giornata e per almeno 6 mesi. In questo caso, l’ansia riguarda un ampio spettro di aspetti della vita della persona, appunto in maniera generalizzata. Chi soffre di questo tipo di disturbo riferisce sintomi come irrequietezza (“nervi tesi e a fior di pelle”), affaticamento generale, difficoltà a concentrarsi, a cui possono accompagnarsi

## La mente che è ansiosa per gli eventi futuri è avvilita.

**SENECA**

vuoti di memoria, un senso di irritabilità, alterazioni del sonno.

Un’altra forma specifica che l’ansia può assumere è il quadro clinico definito come **Disturbo d’Ansia Sociale** (o Fobia Sociale). In questo caso, l’ansia è riferita specificatamente a situazioni sociali in cui la persona si sente esposta allo sguardo degli altri, per cui si ha paura delle interazioni sociali (incontrare e conversare con persone sconosciute), di mangiare o bere in pubblico, di fare una performance di fronte ad altri (paura di parlare in pubblico, etc.).

Il **disturbo di panico** consiste in un improvviso aumento di paura accompagnato da un importante disagio fisico e/o emotivo (tra le altre ritroviamo sensazioni di stare per morire) che raggiunge il suo acme in pochi minuti

Nel **disturbo post-traumatico da stress** i soggetti che hanno vissuto o subito eventi gravi e catastrofici che hanno messo in pericolo la propria vita, sperimentano successivamente e in maniera persistente tutta una serie di reazioni emotive, compresi ricordi intrusivi e spiacevoli del fatto. Queste reazioni comprendono immagini, pensieri, percezioni come se l’evento traumatico si stesse ripresentando; sensazioni di disagio psicologico intenso e forte reattività psicofisica all’esposizione a fattori che richiamano aspetti dell’evento

traumatico; disturbi del sonno e in generale ipervigilanza.

## Come si manifesta l’ansia?

L’ansia si manifesta in maniera diversa da persona a persona. I sintomi dell’ansia sono, tuttavia, abbastanza caratteristici e comprendono:

- **pensieri** ansiosi (andrà tutto male, non ce la farò, non mi sentirò bene...)
- **emozioni** ansiose (paure, timori, preoccupazioni)
- **sensazioni** fisiche alterate (tensione muscolare, respirazione veloce, battito cardiaco accelerato, sudorazione profusa, sensazioni di svenimento, vertigini...)
- **comportamenti** alterati (agitazione, alterazione ritmo sonno/veglia, aumento/diminuzione appetito, evitamento di situazioni...).

Spesso, tra questi sintomi si instaura un vero e proprio circolo vizioso dal momento che ognuna di queste reazioni influenza le altre, facendo crescere l’ansia sempre di più.



## Curare il disturbo d'ansia

Vivere una situazione di ansia è fortemente inficiante la vita delle persone che, non solo si trovano sottoposte a esperienze spiacevoli, ma rischiano di ridurre progressivamente il proprio raggio di azione come soluzione di evitamento. Ogni persona che vive i disagi prodotti dall'ansia cerca o ha cercato di "razionalizzare" questo suo disturbo ed esistono numerose "tecniche" in grado di intervenire sui sintomi di tali disturbi: dal classico training autogeno alla più moderna mindfulness, fino ad arrivare a pratiche come lo yoga o la meditazione.

Tuttavia, quando tutto ciò non si rivela efficace è possibile ricorrere ad altre due soluzioni:

- il trattamento farmacologico;
- il trattamento psicoterapeutico.

Il trattamento farmacologico è efficace, ma spesso i disturbi d'ansia si ripresentano quando viene interrotto. I trattamenti psicoterapeutici si sono dimostrati essere valide e affidabili cure per i disturbi d'ansia. Nel corso di una psicoterapia, lo psicologo guiderà il paziente a riconoscere l'ansia patologica con i suoi sintomi fisici; a individuare cause e situazioni in grado di scatenare l'ansia; ad analizzare i pensieri disfunzionali; ad



affrontare gradualmente le situazioni che generano ansia e ad apprendere strategie funzionali per affrontare i problemi generatori d'ansia. Possono, inoltre essere insegnate tecniche di rilassamento molto efficaci per diminuire l'impatto delle sensazioni fisiche dell'ansia sul nostro organismo.

**L'ansia è il più grande killer dell'amore. Fa sentire gli altri come ti sentiresti tu se un uomo in procinto di affogare si aggrappasse a te. Vorresti salvarlo, ma sai già che finirà con lo strangolarti con il suo panico.**  
**ANAI NIN**



Il modo in cui pensiamo alle cose influisce sui nostri livelli di ansia. Molti dei nostri pensieri si verificano al di fuori del nostro controllo e possono essere per noi negativi o inutili. È, quindi, importante ricordare che si tratta solo di pensieri e non di fatti. Infatti, ogni pensiero sui fatti della realtà è un'interpretazione e frutto di un punto di vista. Anche se possiamo credere a molti dei nostri pensieri negativi quando siamo ansiosi, è bene ricordare che essi dovrebbero essere messi alla prova in quanto spesso sono basati su presupposti errati.

Ciò che segue ti aiuterà a iniziare a riconoscere se stai pensando ai fatti in modo inutile e irrealistico, e a capire come si possa iniziare a operare delle modifiche su queste convinzioni. In questo modo, potrai imparare a vedere le cose sotto una luce più realistica che può contribuire a ridurre i livelli di ansia. Si potrebbero avere pensieri inutili su ogni genere di cose. Ecco alcuni esempi:

*Essere giudicati negativamente da altri:*

Pensano che io sia inutile.  
Non gli piaccio.

*Non essere in grado di far fronte a una situazione:*

Diventerò pazzo.  
Sono troppo ansioso per poter gestire questo compito  
Mi verrà un attacco di panico.

*Succederà qualcosa di terribile:*

Che cosa succede se ho un incidente?  
Che cosa succede se perdo il lavoro?

È fin troppo chiaro come pensieri di questo tipo possono renderci ansiosi. Ti capita mai di pensare in uno qualsiasi di questi modi? Prova a farne un elenco. Potrebbe essere difficile identificare un pensiero negativo e inutile. Prova, allora, a pensare a un momento in cui ti sentivi in ansia. Ricorda quali pensieri sono entrati in funzione in quel momento.

## Modelli di pensiero inutile

In primo luogo, è necessario essere in grado di riconoscere un pensiero inutile. Quindi, lo si può mettere alla prova per sfidarlo. Essere consapevoli dei seguenti comuni modelli di pensieri inutili può aiutare ad accorgersi quando si presenteranno alla tua mente.



### **Predire il futuro**

Quando ci sentiamo ansiosi, accade che spendiamo molto tempo a pensare al futuro e a prevedere cosa potrebbe andare male, piuttosto che lasciare che le cose accadano. Alla fine, la maggior parte delle nostre previsioni non avvengono e perciò abbiamo sprecato tempo ed energie ad essere preoccupati. Per esempio, ecco alcune predizioni:

- Supporre di fare una brutta figura al prossimo colloquio di lavoro.
- Trascorrere la settimana prima di un esame prevedendo che fallirà, nonostante tutto il duro lavoro di studio e i tuoi precedenti buoni voti.

### **Letture della mente**

Questo significa fare ipotesi circa le credenze degli altri senza avere a sostegno alcuna prova reale. Per esempio: "Il mio capo pensa che io sia stupido", "La gente ritiene che io sia strano".

Tali modi di pensare, naturalmente, non fanno altro che suscitare in noi apprensione.

### **Catastrofismo**

Le persone comunemente diventano catastrofiste quando sono in ansia e in pratica ciò significa valutare le cose negativamente e in modo sproporzionato.

Per esempio: presumere che qualcosa che è accaduto sia di gran lunga peggiore di quello che è in realtà ("Il mio amico non vorrà saperne più di me perché ho rifiutato un suo invito al cinema"); pensare che qualcosa di terribile sta per accadere in futuro, quando, in realtà, ci sono ben poche prove a sostegno di ciò ("La leggera tachicardia che ho mi porterà sicuramente all'infarto").

### **Concentrarsi sugli aspetti negativi**

Le persone ansiose hanno spesso la tendenza a

**Ho avuto un sacco di preoccupazioni nella mia vita, la maggior parte delle quali non sono mai successe**

**M. TWAIN**



## **È meglio accendere una piccola candela che maledire l'oscurità.**

### **CONFUCIO**

concentrarsi sugli aspetti negativi che mantengono in piedi la loro ansia. Per esempio, sul posto di lavoro possono concentrarsi su l'unica persona a cui non piacciono, ignorando di godere invece delle simpatie della maggior parte degli altri colleghi.

### **I "Vorrei" e i "Dovrebbe"**

Spesso le persone immaginano come vorrebbero che le cose fossero o come "dovrebbero essere", piuttosto che accettare come stanno veramente. Per esempio: "Avrei potuto prendere un 8 in storia", "Non dovrei mai stare in ansia"

Purtroppo, quando pensiamo così, stiamo semplicemente creando una pressione in più per noi stessi in grado di causare ansia. Invece, a volte, può essere maggiormente di aiuto accettare che le cose non possano essere sempre perfette

### **Generalizzare**

Sulla base di un episodio isolato, si assume che in futuro tutti gli altri che seguiranno avranno un andamento simile. Per esempio, al momento dell'iscrizione ad un corso universitario, si incontra un futuro compagno di classe che si trova irritante. Come effetto della generalizzazione, si presume che tutti i membri della nuova classe saranno antipatici e, quindi, non sarà possibile fare alcuna amicizia.

Quando generalizziamo ci comportiamo in maniera da "fare di un caso una regola". Anche in questo caso stiamo commettendo un errore logico in senso stretto le cui conseguenze le sperimentiamo praticamente. Infatti una volta fatto di un caso una regola, la successiva volta che si presenterà una situazione percepita come simile, tenderemo a emettere giudizi e a valutarla prima ancora di averla osservata, a priori. Così un evento negativo, verificatosi una sola volta, diventa, invece, "sempre" e una volta che si è adottato questo metodo è molto difficile trovare eventi che smentiscano le aspettative.

### **"Cosa accadrebbe se..."**

Le persone ansiose spesso si chiedono "cosa succederebbe se..." accadesse qualcosa di brutto? Per esempio: "Che cosa accade se ho un attacco di panico alla festa?"; "Che cosa succede se non faccio amicizie quando inizio il mio nuovo lavoro?"

Questo tipo di pensiero spesso può portare a evitare di andare in certi luoghi o fare delle cose che invece vorremmo per il timore delle conseguenze a certi nostri comportamenti.

### **Etichettatura**

Gli ansiosi, in maniera sbrigativa, tendono ad appiccicare etichette negative a se stessi. Per esempio, si dicono: "Sono debole", "Non so fare niente", "Sono sempre in ansia". Etichette come queste influenzano il

modo in cui vediamo noi stessi e possono aumentare i nostri livelli di ansia.

Tra i tuoi pensieri inutili, sai individuare qualcuno che ricalca questi modelli? Annota alcuni esempi che ti riguardano

## Come a sfidare i pensieri inutili

Dopo aver riconosciuto un pensiero inutile la fase successiva è quella di sfidarlo. Per fare questo, è possibile porsi una serie di domande. Prendiamo come esempio una situazione: gli esami di fine anno che si avvicinano.

Come ci si sente: nervosi, stressati e preoccupati.

Pensiero inutile: "Io sicuramente fallirò miseramente gli esami!"

Possiamo sfidare questo pensiero inutili ponendoci le seguenti domande:

*C'è qualche prova che contraddice questo pensiero?*

Ad esempio: ho sempre fatto bene negli esami precedenti; ho punteggi alti nel mio percorso di studi nel mio corsi.

*Si può individuare uno qualsiasi dei modelli di pensiero inutile descritti in precedenza?*

Sto predicando il futuro anche se non ho prove concrete che suggeriscano un fallimento.

*Cosa diresti ad un amico che ha avuto questo pensiero in una situazione simile?*

Ad esempio: "Direi di non essere sciocco perché hai sempre fatto bene. Finché si studia con impegno, si dovrebbe andare bene agli esami"

*Quali sono i costi e benefici di pensare in questo modo?*

Costi: Questa preoccupazione mi fa stare male.  
Vantaggi: Non posso davvero pensare ad altro.

*Come ti sentirai rispetto a tutto ciò fra 6 mesi?*

"Probabilmente guardando indietro mi verrà da sorridere pensando a quanto ero sciocco."

*C'è un altro modo di guardare a questa situazione?*

"Ho sempre fatto bene in passato quindi dovrebbe andare bene. In ogni caso, dopo tutto lo studio che ho fatto posso solo fare del mio meglio. Nel peggiore dei casi, mi limiterò a ridare l'esame in un'altra sessione."

Dopo aver risposto a queste domande, rileggi le risposte e prova ad arrivare a una visione della situazione più equilibrata. Probabilmente non basterà un solo tentativo per modificare il tuo stile di pensiero ma sarà necessario allenamento e più applicazioni.

---

**L'ottimista vede opportunità in ogni pericolo, il pessimista pericolo in ogni opportunità.**

**W. CHURCHILL**

---

**Possiamo lamentarci perché i cespugli di rose hanno le spine, o gioire perché i cespugli spinosi hanno le rose. A. LINCOLN**



## PROBLEM SOLVING

È più difficile far fronte all'ansia se si hanno molti problemi a cui non si riesce venire a capo. Rimanere alle prese con problemi irrisolti, infatti, finisce per farci stare peggio dal momento che, questa situazione, ci mantiene in uno stato di preoccupazione e ci fa continuare a "ruminare" sopra le difficoltà senza trovare un modo per risolverle.

Può essere utile, allora, sviluppare un metodo di lavoro strutturato attraverso cui approcciare la soluzione di un problema. Cominciare a risolvere alcuni dei problemi personali può sicuramente aiutare a stare meglio. Vediamo una procedura utile alla risoluzione dei problemi.

### Identificare il problema

Il primo obiettivo da porsi è rispondere alla domanda "quale è il problema?", cercando di essere più specifici possibile. Per esempio: "Devo restituire 400 euro al mio amico."; "Ho l'impressione di stare andando oltre una data scadenza nel terminare un lavoro".

### Mettere sul tavolo le possibili soluzioni

Prova a elencare tutti i modi che puoi pensare per superare il problema. Non preoccuparti di quanto possano sembrare irrealistici. Annota tutto. Le migliori soluzioni sono sempre quelle che vengono da te stesso. Questo perché nessuno meglio di te sa veramente come si presenta la situazione. In questa operazione può essere utile prendere in considerazione: I modi in cui in passato sono stati risolti problemi analoghi; quali sono i consigli dei tuoi amici o dei tuoi familiari; come ti piacerebbe vederti affrontare il problema.

### Scegliere una soluzione

A questo punto è necessario che tu scelga la soluzione dalla lista stilata che ritieni sia la migliore. Pensa attentamente a ogni opzione. È utile passare in rassegna tutti i "pro" e i "contro" di ogni idea. Questo ti aiuterà a prendere una buona decisione e a scegliere la soluzione migliore al momento.

Dopo queste fasi potresti sentirti ancora incerto. Forse un paio di soluzioni sembrano altrettanto buone. In questi casi, scegline una delle due e comincia a metterla in atto per risolvere il problema. Se non dovesse funzionare, allora, puoi sempre tornare indietro e prendere in considerazione l'altra.



### Analizzare la soluzione

Per aiutarti a realizzare la soluzione scelta, può essere utile una sua scomposizione in piccoli passi. Questo può rendere la sua applicazione più facile e più gestibile. Il numero dei passi richiesti potrà variare a secondo della soluzione e della sua complessità.

Per esempio, se una persona avesse un debito economico con qualcuno, potrebbe aver deciso di cercare di risolvere il suo problema mettendosi a fare un lavoro part-time. La realizzazione di questa soluzione richiederebbe diversi passaggi:

- acquistare un giornale con annunci di lavoro;
- scegliere il posto di lavoro a cui indirizzare una richiesta;
- creare un curriculum;
- inviare il curriculum;
- prepararsi per un possibile colloquio di lavoro.

### Prova la soluzione e valuta il risultato

Per mettere in pratica la soluzione scelta è necessario seguire tutti i passaggi individuati: eseguil uno alla volta seguendo il tuo ritmo senza sentirti troppo affrettato.

Dopo aver completato tutti i passaggi, dovresti quindi valutare il risultato: se il problema è stato risolto con successo; se il problema persiste e quindi è importante non mollare. In quest'ultimo caso bisognerebbe che ti chiedessi:

- c'è un'altra soluzione sulla lista precedentemente redatta che potrei provare?
- c'è una soluzione diversa che devo ancora prendere in considerazione?
- posso chiedere a qualcun altro se ha altre idee o consigli in proposito?
- posso combinare tra loro le soluzioni trovate?

È utile ricordare che non sempre la soluzione di un problema è sotto il nostro controllo. Questo potrebbe rendere molto difficile, se non impossibile, approcciare il problema secondo la procedura descritta sopra. A volte bisognerà solo attendere, o chiedere a qualcun altro di agire.

## RIDURRE IL TEMPO CHE SI PASSA PREOCCUPATI

Le persone ansiose tendono a trascorrere gran parte del loro tempo a preoccuparsi, tanto da arrivare a trovare difficile staccare la spina delle proprie ruminazioni e rilassarsi. Infatti, una delle cose più frustranti dell'ansia è la tendenza apparentemente incontrollabile a preoccuparsi di tutto e in qualunque momento. Quindi, se siamo in grado di ridurre la quantità di tempo che passiamo a cruciarci, saremo in grado di ridurre i nostri livelli di ansia.

Un modo per fare ciò è quello di assegnare un tempo al preoccuparsi. Questo richiede di scegliere nella giornata un tempo di quindici-venti minuti durante i quali permetterci di preoccuparci di qualunque cosa. Eventuali preoccupazioni che comparissero nella nostra mente al di fuori del "tempo della preoccupazione", dovrebbero semplicemente essere annotate e poi dimenticate fino al "tempo della preoccupazione" di quella giornata. È importante annotare bene le preoccupazioni "fuori tempo" per poi rimandarle allo spazio dedicato alle preoccupazioni perché, in questo modo, siamo sicuri di non dimenticarle, tentando di risolverle solo in seguito.

Questa strategia dovrebbe liberare durante il giorno quel tempo che, normalmente, veniva sprecato nel preoccuparsi. Poi, quando il "tempo della preoccupazione" arriverà, ci dovrebbe consentire di occuparci di tutte quelle cose che ci hanno preoccupato nel corso della giornata, cercando di risolverle. Il "tempo della preoccupazione" non solo aiuta a ridurre il tempo speso a preoccuparsi, ma dimostra anche che si può avere un maggiore controllo sul meccanismo della ruminazione continua. Questa strategia ci fa sperimentare anche che la continua preoccupazione è spesso inutile. Questo perché quando si torna a prendere in considerazione alcuni problemi con occhi diversi, molti di questi si sono spesso risolti o semplicemente sembrano meno importanti.

Ecco in proposito maggiori dettagli su questa strategia:

- Decidere all'interno di una giornata quando mettere il "tempo della preoccupazione".
- Negli altri momenti della giornata è sufficiente

---

**Porto addosso le ferite di tutte le battaglie che ho evitato.**  
**F. PESSOA**

annotare le preoccupazioni che vengono in mente e poi cercare di dimenticarsene.

- Quando arriva il “tempo della preoccupazione” scegliere quanto spazio sarà dato al preoccuparsi (in genere 15-20 minuti). Iniziare il cronometrando in modo che il “tempo della preoccupazione” non ecceda.
- Durante il “tempo della preoccupazione” provare a risolvere le preoccupazioni in modo proattivo, annotando le soluzioni individuate.
- Smettere non appena il “tempo della preoccupazione” è finito. Se alcune preoccupazioni non sono state ancora affrontate, è sufficiente rimandarle al “tempo della preoccupazione” del giorno successivo.

Di seguito, alcuni consigli pratici per gestire il “tempo della preoccupazione”. Se si hanno delle difficoltà a staccare dalle preoccupazioni durante il giorno, non bisogna preoccuparsi, in quanto questa situazione dovrebbe migliorare con il tempo e la pratica. Può essere utile utilizzare durante il “tempo della preoccupazione” la strategia di problem solving precedentemente affrontate. Quando si è nel “tempo della preoccupazione”, sentirsi liberi di interromperlo in anticipo se tutte le vostre preoccupazioni sono state risolte in anticipo. Spesso le cose che ci hanno preoccupato in un certo momento della giornata, sembrano meno problematiche quando le rivisitiamo durante il “tempo della preoccupazione”. Se questo si verifica semplicemente dimentichiamoci di loro. Ricordare che, generalmente, non è possibile risolvere ogni preoccupazione o problema che si ha. Quindi, se c'è qualcosa che si verifica o che si è verificata fuori del vostro controllo, cercate di non preoccuparvi inutilmente. Infine, c'è anche la possibilità che la preoccupazione che affligge possa non avverarsi.



## RILASSAMENTO

È importante trovare il tempo per rilassarsi e fare attività che siano piacevoli. Questo può aiutare a ridurre i livelli di ansia, calmando il corpo e la mente, e può anche aiutare a dormire. Senza prendersi il tempo utile a rilassarsi, è facile sentirsi sopraffatti dalle cose e stressati.

Il rilassamento può voler dire fare qualcosa che piace o, semplicemente, stare con se stessi. Buoni esempi possono essere anche la lettura di un libro o fare un bagno caldo. Anche l'esercizio fisico è particolarmente efficace ad aiutare a rilassarsi. Non importa cosa scegliamo a questo scopo. L'importante è che l'attività ci dia l'opportunità di fare una pausa, che ci piaccia e che dia modo di farci dedicare meno tempo a preoccuparci. Ecco un elenco delle attività che potrebbero rivelarsi utili per il rilassamento:

- Fare dell'esercizio fisico (ad esempio nuotare, andare in bicicletta)
- Leggere un libro
- Guarda il programma televisivo preferito
- Andare al cinema
- Fare qualcosa di creativo (ad esempio disegnare, dipingere)
- Fare visita a un amico o un familiare
- Fare un bagno

Prova a trovare il tempo per rilassarti ogni giorno. Potrebbe essere difficile, ma vale la pena di trovare del tempo per te stesso. Potrà aiutarti a sentirti molto meglio.

Di seguito sono indicati alcuni semplici esercizi progettati specificamente per aiutare a rilassarsi. Comunque, è necessario interrompere l'esercizio se in qualsiasi momento si inizia a provare fastidio o dolore. Eventualmente lo stesso esercizio lo si potrà riprendere la volta successiva.

### Gestione della respirazione

Questa semplice tecnica richiede di concentrarti sul tuo respiro, modificando e rallentando il tuo modello di respirazione. Molte persone trovano questo semplice esercizio molto rilassante. Imparare tale esercizio di gestione della respirazione può aiutarti a gestire in modo più efficace il respiro nei momenti di ansia. Potrai, in questo modo, contribuire a dare alla tua mente e al tuo corpo la possibilità di calmarsi. Ricordati



**Che dobbiamo morire lo sappiamo. Ma è il numero dei giorni, e l'ora, e il momento che soprattutto preoccupano l'uomo.**  
**W. SHAKESPEARE**

**Rilassati, raccogliti, allontana da te ogni altro pensiero. Lascia che il mondo che ti circonda sfumi nell'indistinto.**

## **I. CALVINO**

che puoi ricorrere a questo esercizio - che ti aiuterà a rilassarti - in qualsiasi momento. Potrebbe essere utilizzato anche per aiutarti a dormire.

### *Per cominciare*

Mettiti in una posizione comoda. È importante scegliere un ambiente silenzioso e dove ti arrivano pochi stimoli a disturbarti.

### *Durante*

Porta la tua attenzione al tuo respiro e al modo in cui avviene la respirazione. Fai questo senza modificare il ritmo della tua respirazione. Quindi cerca di prendere un ritmo respiratorio stabile inspirando lentamente e profondamente e poi espirando l'aria altrettanto lentamente.

### *Alla fine*

Ripetere queste operazioni per alcuni minuti. Si dovrebbe presto cominciare a sentirsi più rilassati.

## **Rilassamento muscolare**

La tensione spesso si accumulano quando ci sentiamo siamo turbati o stressati. Questi sintomi possono essere dolorosi e causare ansia in se stessi. Gli esercizi di rilassamento muscolare possono aiutare a controllare questi sintomi spiacevoli, riducendo la tensione fisica e aiutando a rilassarti in generale. Nel corso di questo esercizio ti verrà chiesto di mettere in tensione, e poi di rilassare, i muscoli di diverse parti del corpo. Occorrerebbe che tu ti concentri sulle sensazioni che sperimenterai mentre esegui l'esercizio. Con la pratica sarai, quindi, più in grado di riconoscere e rispondere alla comparsa specifiche tensione.

### *Per cominciare*

Trova un posto confortevole e tranquillo dove non sarai interrotto. Puoi eseguire questo esercizio stando comodamente seduto o sdraiato.

Inizia concentrandosi sulla respirazione. Cerca di avere un ritmo lento e confortevole. Per fare ciò è possibile utilizzare la tecnica di gestione della respirazione descritta in precedenza.

Fai questo per un paio di minuti per prepararti all'esercizio di rilassamento muscolare.

### *Durante*

Porta in stato di tensione ogni gruppo muscolare per circa cinque secondi. Non irrigidire troppo il muscolo. Focalizzati sulle sensazioni che questa tensione comporta. Poi rilassa i muscoli per una lunghezza di tempo simile, e ancora una volta, concentrati su come questo ti fa sentire.

Quindi passa al successivo gruppo muscolare.

Cerca di ricordare di mantenere il respiro a un ritmo confortevole per tutto l'esercizio. Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti sui gruppi muscolari su cui

potrebbe applicarsi l'esercizio:

- Gambe: fai leva sui piedi e tendi i muscoli come se stessi cercando di alzarti in piedi.
- Addome: irrigidisci muscoli addominali
- Braccia: stringi i pugni e tendi i muscoli come se stessi cercando di sollevare qualcosa.
- Spalle: alza le spalle portandole su verso le orecchie.
- Viso: fai un'espressione accigliata; strizza gli occhi chiusi e arriccia in su il naso; stringi i denti.

### *Alla fine*

Può essere utile rimanere tranquillamente per qualche minuto in uno stato di rilassamento. Vedi se è presente ancora qualche tensione nel tuo corpo e cercare di rilassarti. Infine, conta all'indietro in silenzio e lentamente: 5-4-3-2-1-0, ed esci dal rilassamento. Prova a trasportare quella sensazione di rilassamento in altri momenti della giornata.



## **Non prendere troppi impegni**

Un'agenda troppo fitta, l'abitudine di portarsi a casa il lavoro, l'ossessione di riuscire sempre al massimo in ogni attività in cui ci si impegna: tutto ciò finisce per oberare le persone finendo per renderle più ansiose del necessario. Bisogna imparare a distinguere quelli che sono gli impegni indispensabili tralasciando gli altri per qualche tempo. Per chi soffre di ansia è fondamentale prendersi del tempo per occuparsene e, in questo modo, rendersi conto che così facendo ci si sentirà meglio in futuro. Vediamo quali possono essere delle strategie funzionali a mantenere il proprio tempo non eccessivamente carico di impegni. Uno stratagemma utile è quello di trascorrere del tempo con gli amici. Oltre ad essere divertente è un utile modo per condividere i propri interessi con altre persone, a patto che questi "appuntamento" non siano troppo regolari o frequenti per evitare il timore di non essere in grado di rispettare gli impegni presi per mancanza di tempo. Imparare a dire di "no": anche questa è una "salutare" strategia per evitare di sovraccaricare il proprio tempo di impegni. Declinare o rifiutare con un "no" - di tanto in tanto - alcune richieste non è una cosa di cui vergognarsi o indice di una presunta debolezza.



### **Affrontare le situazioni ansiogene dalla più bassa classificata**

Prova a confrontarti con la situazione più bassa in classifica nella tua lista, dal momento che questo è l'elemento che ti induce meno ansia. Probabilmente troverai che, al primo tentativo la tua ansia potrebbe iniziare a salire, soprattutto se rimani in quella situazione ansiogena

## **EVITAMENTO DELLE SITUAZIONI**

Le persone, spesso, hanno l'abitudine di evitare situazioni che causano loro difficoltà. Questa strategia con cui si affrontano le situazioni che generano ansia può molte volte peggiorare il problema. Infatti, più a lungo evitiamo qualcosa, più questa diventa maggiormente capace di intimidirci. Evitando le situazioni confermiamo a noi stessi la convinzione che non siamo in grado di far fronte ad esse. Di conseguenza la nostra ansia verso quella situazione continua indisturbata ad affliggerci e la fiducia in noi stessi resta bassa.

Facciamo un esempio: qualcuno che tende a preoccuparsi di essere giudicati negativamente dagli altri.

Reazioni:

- Può evitare situazioni sociali come per esempio serate, feste, ristoranti, etc.;
- Può evitare di parlare quando si trova all'interno di un gruppo e restarsene in disparte;
- Può evitare tutte le situazioni in cui debba cimentarsi in una prestazione come fare un discorso o mostrare una parte del proprio lavoro, a causa della paura di essere valutato negativamente.

Conseguenze:

- Evitando tutte queste situazioni non avrà mai la possibilità di fare esperienza o dimostrare a se stesso che poteva gestirle bene.

È facile vedere come l'uso dell'evitamento come strategia per far fronte all'ansia, possa presto avere un impatto negativo sulla vita delle persone che, in questo modo, iniziano ad evitare sempre più situazioni. Se invece ci si confronta con contesti valutati come difficili, allora è possibile costruire la nostra fiducia. Questo aiuterà a ridurre l'ansia in modo significativo.

### **Elenca le cose che eviti**

Fai un elenco delle situazioni che spesso cerchi di fuggire o che eviti.

### **Classifica queste situazioni**

Posizione gli elementi della tua lista di situazioni in ordine di difficoltà. Da quella che provoca un minimo di ansia a quella che provoca più ansia, ponendole su una scala da 0-100.

0 = nessuna ansia; 100 = estrema ansia.

abbastanza a lungo senza evitarla. Prova, comunque, a restare in quella situazione fino a quando la tua ansia si è ridotta di almeno la metà.

Ripeti l'esposizione a questo contesto ansiogeno il più spesso possibile (ogni giorno se puoi). Cerca di non lasciare passare troppo tempo tra le diverse esposizioni a tale situazione ansiogena. Infatti, più ci si confronta con qualcosa che incute timore, più la paura si ridurrà. Dovresti notare che la tua ansia si manifesterà sempre meno ogni volta che ripeterai l'esposizione. Alla fine, potrai accorgerti di sperimentare poca o nessuna ansia in quella situazione.

A questo punto passa alla voce successiva nella tua lista, procedendo dal basso verso l'alto. Quando ti sentirai a tuo agio con un elemento, prova a passare

---

**L'ansietà è una forma di paura, e tutte le forme di paura causano stanchezza. Un uomo che ha imparato a non provare paura, trova diminuita di molto la fatica della vita quotidiana.**

**B. RUSSEL**

---

alla voce successiva sulla tua lista. Lavorando attraverso la tua lista, mano a mano che procedi, inizierai a sentirti sempre meno ansioso nelle varie situazioni. Dovresti anche sperimentare che la tua fiducia in te stesso cresce via via che ti sposti da un elemento all'altro.

Durante questa procedura considerare che:

- Non bisogna temere i sintomi di ansia. L'ansia è, comunque, una reazione naturale e sana, e che non è pericolosa.
- Cercare di non sfuggire davanti alle situazioni che si temono anche se l'ansia cresce.
- L'ansia si riduce ogni volta che si affronta una situazione temuta. Quindi, provare ad affrontare le proprie paure il più spesso possibile.
- Può anche essere utile sfidare tutti quei pensieri negativi e inutili che sono alla base dell'ansia e della paura.
- Cercare di ridurre gradualmente il ricorso all'evitamento delle situazioni ansiogene.
- Confrontarsi con una voce alla volta della propria lista delle paure. Quando si fa questo, cercare di non mollare e di perseverare.



## LO STRESS: COSA È, CHE FARE

Lo **stress** è una normale reazione psicofisica dovuta all'affaticamento della persona che è sottoposta a una eccessiva quantità di carichi emotivi, cognitivi o relazionali. Lo stress è, quindi, una risposta che diamo quando ci troviamo a richiedere e pretendere troppo "lavoro" al nostro organismo e alla nostra psiche. Il processo stressogeno si struttura in tre momenti. In una prima fase, la persona avverte di essere oberata da doveri e compiti a cui dover rispondere. A questo eccesso di richieste, vengono messe in moto le risorse

---

**Il campo della nostra coscienza è molto piccolo. Accetta solo un problema alla volta.**  
**A. DE SAINT-EXUPERY**

---

per far loro fronte. Tale fase è detta "di allarme". A questa segue una "fase di resistenza", in cui la persona stabilizza il suo "funzionamento" psicofisico alla nuova situazione e andando incontro a un inevitabile affaticamento se questo periodo si prolunga troppo. Infine, subentra la "fase di esaurimento" per cui la persona, non riuscendo a sottrarsi o ad allontanare la situazione stressante, sperimenta una caduta delle energie fisiche e mentali e compaiono i sintomi fisici e psicologici dello stress.

È possibile distinguere due tipi di stress in base alla durata dell'evento stressante: lo **stress acuto** che è un evento isolato, intenso e per un tempo limitato; lo **stress cronico** caratterizzato da uno stimolo di lunga durata. Nello stress cronico possiamo, inoltre, distinguere casi in cui la situazione stressante si ripete in maniera intermittente e limitata nel tempo, e casi in cui lo stressor è di lunga durata e investe buona parte dell'esistenza della persona.

Dal momento che lo stress non è altro che una maggiore e più forte attivazione psicofisica della persona, si possono avere anche situazioni di **eustress** in cui l'evento stressante è in grado di dare tono e vitalità alla persona.

Quali sono gli eventi che possono comportare stress? Sicuramente eventi della vita che richiedono un profondo cambiamento, per cui sia situazioni spiacevoli (morte del coniuge, pensionamento) che piacevoli

(matrimonio, nascita figli) possono generare stress. Ci sono poi le cause ambientali: problemi abitativi, vari tipi di inquinamento, precarietà del lavoro. Le malattie organiche rappresentano un'altra fonte di stress sia fisico che psicologico.

C'è da dire che la ricerca ha evidenziato che i disturbi da stress non dipendono solo dagli stressor, ma una componente essenziale è nel vissuto della gestione della situazione da parte della persona. Per esempio, una variabile importante è data dalla percezione del controllo che possiamo avere su ciò che accade. In generale, tanto più ci sentiamo capaci di fronteggiare una situazione stressante, tanto più i suoi effetti nocivi si riducono. Lo stress, dunque, è fortemente correlato con la nostra autostima e con il senso di autoefficacia sperimentato.

I sintomi che segnalano situazioni di stress possono investire sia il fisico, sia rivelarsi nel nostro comportamento, sia avere ripercussioni nella vita emotiva.

Tra i sintomi fisici più comuni troviamo: mal di testa, collo e spalle tese, dolore allo stomaco, tachicardia, sudorazione delle mani, extrasistole, agitazione e irrequietezza, problemi di sonno, stanchezza, problemi sessuali. Le persone tendono a manifestare i seguenti comportamenti quando sottoposte a periodi stressanti: digrignare i denti, mostrarsi prepotenti, aumentano l'uso dell'alcool, tendono a mangiare compulsivamente, diventano critici verso gli altri, portano a termine le cose con difficoltà. Ci si può accorgere di essere stressati se tendiamo a: piangere, provare un senso di oppressione, essere nervosi e in ansia con una facilità a essere agitati, sperimentare rabbia sentendoci quasi sul punto di esplodere, a sentirci infelici e soli. Infine, anche i nostri processi cognitivi risentono dello stress.



Sottoposte a questa situazione le persone hanno problemi a pensare in maniera chiara e tendono a dimenticare o a distrarsi facilmente; mancano di creatività e sono costantemente preoccupate con una perdita del senso dell'umorismo. Quando non riusciamo più a abbassare lo stress, riportando il nostro organismo e la psiche su normali livelli di funzionamento, possono subentrare una serie di disturbi psicologici come, per esempio, i disturbi psicosomatici (asma bronchiale, ipertensione arteriosa, colite, eczema cutaneo, ulcera), la depressione, disturbi d'ansia, disturbi della sfera sessuale, dell'alimentazione, etc.

## Stress e sonno

La quantità di ore che dormiamo e la qualità del nostro sonno influiscono sul nostro benessere. Infatti, dormire poco e male comporta un aumento dello stress. Le ore di sonno necessarie per evitare la sonnolenza diurna sono 4-5 ore, anche se la necessità fisiologica di sonno varia da individuo a individuo e dalla situazione. Alcuni studi mostrano che le persone adulte che dormono meno di 8 ore a notte riportano maggiori sintomi di stress: da una maggiore irritabilità e confusione a una perdita di interesse; da un calo di motivazione ed energia a una maggiore litigiosità determinata da una più elevata propensione a perdere la pazienza. Il sonno svolge un'importante funzione ristorativa e regolatrice per il cervello e il corpo, agendo sui sistemi di termoregolazione, riparazione tissutale, sul sistema immunitario. Il sonno, inoltre, favorisce la riduzione dei livelli di adrenalina e cortisolo, ossia degli ormoni dello stress. Per di più nel corso delle fasi profonde del sonno, viene prodotto in grandi quantità l'ormone della crescita la cui funzione principale è stimolare lo sviluppo dell'organismo umano. La privazione di sonno, di conseguenza, compromette gravemente la salute, contribuendo inoltre all'aumento di peso, all'ipertensione.

## Cosa fare

Possiamo distinguere gli interventi sullo stress a secondo se agiscono nell'induzione di stati psicofisici di rilassamento (situazione antagonista allo stress) o se comportano un lavoro più importante di ristrutturazione della più complessa situazione stressante. Fanno parte del primo gruppo tutte quelle tecniche di rilassamento come il training autogeno, la mindfulness o la meditazione che inducono, attraverso l'apprendimento di un metodo, a indurre stati di distensione e calma sia a livello mentale che fisico. Rientrano, invece, nel secondo gruppo gli interventi di sostegno psicologico e di psicoterapia che mirano a modificare nella persona il modo in cui vengono affrontate le situazioni stressanti: da una ristrutturazione degli stili di vita, alla gestione dell'ansia; dalla modificazione dei comportamenti disfunzionali all'apprendimento di tecniche più efficaci per gestire le situazioni.

**Se c'è soluzione perché ti preoccupi? Se non c'è soluzione perché ti preoccupi?**  
**ARISTOTELE**

# ESERCIZIO FISICO E ALIMENTAZIONE



## Ridurre l'ansia con l'esercizio fisico

Bastano 30 minuti di esercizi aerobici a intensità moderata - come ad esempio fare una passeggiata in bicicletta - fatti per almeno 30 minuti per sentirsi più tranquilli nell'immediato. Praticare costantemente esercizio fisico ha effetti anche più duraturi, aiutando a gestire meglio periodi e situazioni di ansia. Fare sport, infatti, consente il rilascio delle endorfine (neurotrasmettitori che funzionano come oppiacei naturali) e aiuta a potenziare il sistema immunitario. Inoltre, il movimento rafforza il senso di padronanza di sé (spesso indebolito dall'ansia) e consente di concentrarsi sulle sensazioni positive che ci manda il nostro corpo.

Insieme all'esercizio fisico, anche un corretto uso della respirazione può aiutare a ridurre l'ansia. Imparare a respirare profondamente e utilizzare questa strategia nei momenti critici darà modo al corpo di rilassarsi e di abbandonare le risposte istintive (aumento del battito cardiaco, respirazione più veloce e meno profonda) messe in moto dalla paura. Una respirazione profonda può aiutare a interrompere questo meccanismo e spostare la nostra attenzione sul nostro respiro.

## Stress ed esercizio fisico

L'esercizio fisico agisce positivamente sul tono dell'umore e contribuisce a diminuire i livelli dello stress. Infatti, l'esercizio fisico è correlato con l'aumento delle endorfine nel cervello, ovvero di quelle sostanze che inducono piacere e benessere negli individui. Chi pratica attività fisica in maniera regolare e costante riferisce di sentirsi di buon umore, più energico e meno stressato. Al contrario, praticare attività fisica raramente (per esempio una volta a settimana) o la sua assenza totale, insieme all'alimentazione scorretta e alla mancanza di sonno, è una delle cause principali di alti livelli di stress. L'esercizio e l'attività fisica aumentano, inoltre, l'indice di massa corporea, riducono il rischio di malattie cardiovascolari, potenziano l'apparato muscolare, affinano le funzioni cognitive, alleviano la depressione, migliorano lo stato di salute complessivo e riducono lo stress.



## Stress e alimentazione

L'alimentazione incide sulla salute psicofisica del nostro organismo. Mangiare bene non serve solo a nutrirsi, ma influenza anche i sistemi di regolazione generale dell'organismo (sistema nervoso, immunitario, endocrino). La routine frenetica quotidiana ci porta spesso a mangiare male e in modo frettoloso. Al contrario, una corretta alimentazione prevede che si riescano a fare più piccoli pasti nel corso della giornata, in maniera tale da saziarsi ogni volta ma senza riempirsi. Questo favorisce il mantenimento di un fisico

attivo ed efficiente, senza appesantirlo o mandandolo in debito di energie. Un'alimentazione sana vuol dire comporre in modo bilanciato il proprio mangiare. Ciò la preferenza per una dieta ricca di frutta e verdura, di legumi, cereali integrali e fibre; povera di grassi, zuccheri raffinati, carni rosse e formaggi. È provato che una corretta alimentazione può essere la miglior alleata per ridurre lo stress e, di conseguenza, l'ansia, aumentando così il nostro benessere!

## Un po' di filosofia non guasta mai

In genere, ci ricordiamo di alcune parti del nostro corpo soltanto quando cominciano a farci male. Allora capiamo quanto quelle parti siano importanti e, soprattutto, impariamo ad averne cura. La stessa cosa vale per la totalità psicofisica del nostro organismo. Ci limitiamo ad usarlo per vivere la nostra quotidianità e svolgere le azioni che essa richiede. Gli chiediamo di supportarci, talvolta come se fosse un oggetto separato da noi, finendo per imporgli ritmi e sforzi che alla lunga lo impoveriscono e lo esauriscono. Eppure, nonostante questa distrazione, il nostro organismo psicofisico sa bene quando è il momento di fermarsi per recuperare le energie. Il nostro organismo non mente a se stesso, quando è stanco cerca di comunicarcelo in tutti i modi attraverso una serie di "segnali": mal di testa, disturbi del sonno, problemi gastrointestinali; oppure depressione, ansia, disorientamento, senso di affaticamento generalizzato. In genere, presi dalle molteplici e frenetiche attività della vita e sottoposti a pressioni di vario tipo, prestiamo scarsa attenzione a questi "sintomi" o, peggio ancora, cerchiamo di metterli a tacere con farmaci adatti allo scopo. Quando poi il nostro organismo, per essere rimasto inascoltato, esaurisce le proprie risorse, subentra allora la malattia: diventiamo più facilmente soggetti ad ammalarci e questo può accadere, in base alla nostra storia organismica, o sul versante

più strettamente fisico o su quello più prettamente psicologico, anche se i due aspetti difficilmente sono scindibili l'uno dall'altro. Eppure la nostra unità psicofisica, proprio in quanto è un organismo avrebbe le risorse per ripristinare il proprio equilibrio e quindi per uscire fuori dalla malattia. Tuttavia per fare questo, il nostro organismo deve essere liberato dalle situazioni stressanti, avere ritmi più naturali ed essere "nutrito" al meglio. Eppure, pur sapendo questo raramente gli concediamo questo tipo di attenzioni. Ognuno di noi è troppo preso dal vortice della quotidianità, è immesso in circuiti di vita per lo più stressanti e dai quali è difficile tirarsi fuori. Vivere diventa una marcia forzata. Ogni tanto ci si ferma in qualche tappa perché abbiamo raggiunto il limite della nostra resistenza, ma mai troppo a lungo o il tempo necessario a riconquistare un equilibrio. Soprattutto non abbiamo tempo e modo di apprendere o di praticare stili di vita differenti e più attenti al nostro organismo. Dobbiamo allora allenarci a resistere allo stress, a sopportare i tanti malesseri – piccoli o grandi – che sperimentiamo, sperando di riuscire a tenere e a sopportare i ritmi quotidiani. Tutto questo a meno che non decidere di cambiare marcia...

---

**Un uomo può compiere imprese stupefacenti e assimilare una grande quantità di conoscenze, eppure non avere alcuna comprensione di sé.**

**Ma la sofferenza spinge un uomo a guardarsi dentro. Se vi riesce, ecco che là, dentro di lui, comincia il suo apprendimento.**

**S.Kierkegaard**

---

---

**Il tempo libero non lo si guadagna rimanendo senza lavoro.**

**Tempo libero vuol dire tempo libero privo di ansietà.**

**Qualsiasi tempo libero non assolutamente ossessionato dalla preoccupazione può diventare un mezzo di "vita migliore".**

**E. POUND**

---