

pratica **M** ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

Roberta Borzi
Antonella Montano

ANSIA E ATTACCHI DI PANICO

Esercizi per imparare ad affrontare
il presente e gestire il futuro

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



pratica **M** ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

FrancoAngeli

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via email le segnalazioni delle novità.

pratica **M** ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

Roberta Borzi
Antonella Montano

ANSIA E
ATTACCHI DI
PANICO

Esercizi per imparare ad affrontare
il presente e gestire il futuro

FrancoAngeli

Grafica della copertina: Alessandro Petrini

Copyright © 2019 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

INDICE

L'ansia	pag.	7
Origini e caratteristiche	»	9
Pensieri e fattori di mantenimento dell'ansia	»	27
Vivisezioniamo il nostro attacco di panico	»	35
Affrontiamo coraggiosamente la paura	»	43
Strategie utili a ridurre lo stress	»	65
Prevenire le ricadute	»	77
Bibliografia	»	81

L'ANSIA

L'ansia è una parola e un argomento che fluttua nella società ed entra ed esce dalle conversazioni con una frequenza simile a quando si parla del tempo. Non tutti sanno, però, che l'ansia è un'emozione che gli esseri umani condividono e che non può essere eliminata.

L'ansia, infatti, ci ha permesso di sopravvivere ed evolverci, arrivando fino ai giorni nostri.

Ha svolto e continua a svolgere una funzione adattiva per la sopravvivenza e, per questo motivo, tutti ne abbiamo sperimentato almeno un po'.

È importante inoltre sapere che una sensazione comune presente in chi soffre di ansia e attacchi di panico è la percezione di essere bloccati o intrappolati in un circolo costante di pensieri e preoccupazioni.

Ad esempio, possiamo provare ansia quando pensiamo al futuro, a un esito incerto, a qualcosa che non sappiamo ancora se e come si verificherà, al nostro lavoro, al nostro partner, ai nostri figli. Gli argomenti sono infiniti...

L'esperienza dell'ansia può variare anche di intensità, da lieve a soverchiante. Può essere circoscritta a un ambito preciso o, al contrario, essere uno stato cronico e pervasivo.

L'ansia, come ogni altra emozione, si riflette sul nostro corpo. È importante, dunque, conoscerla, individuarne le conseguenze fisiche per comprenderla e non farla crescere a dismisura.

ORIGINI E CARATTERISTICHE

Molti fattori diversi concorrono a causare i disturbi d'ansia. L'ereditarietà, gli squilibri biochimici del cervello, la deprivazione infantile, un attaccamento disfunzionale con il caregiver, ovvero la figura di riferimento, solitamente la madre, nei primi anni di vita del bambino, ecc. In alcune famiglie, inoltre, i genitori possono anche inconsapevolmente trasmettere il messaggio che il mondo è un posto pericoloso e pieno di insidie, non consentendo così al bambino di soddisfare il suo bisogno di autonomia.

Altri possono trasmettere insicurezza emotiva, o dipendenza, o sopprimere l'espressione dei sentimenti e dell'assertività dei propri figli. Questo porta in età adulta ad avere un basso senso di autoefficacia e di sicurezza in se stessi che impedisce di affrontare adeguatamente le situazioni. L'effetto cumulativo dello stress nel tempo può determinare la comparsa di attacchi di panico, agorafobia o altri disturbi su base ansiosa.

L'ansia grave e il relativo evitamento interferiscono poi con l'ambito lavorativo, familiare, relazionale e sociale di chi ne è affetto.

Di seguito troverai una serie di esercizi che ti aiuteranno in questo percorso di conoscenza e guarigione: il primo cerca di scoprire che bambino sei stato, per vedere se questo può aver influito sulla tua ansia di oggi; il secondo ti permette di sapere quali sono i sintomi che provi sul tuo corpo quando sperimenti ansia.

Esercizio di autovalutazione: che bambino sei stato?



- Timido
- Introverso
- Tranquillo
- Apprensivo
- Timoroso o facile a spaventarsi
- Nervoso nelle situazioni nuove
- Non a proprio agio con i cambiamenti
- Più incline ad avere uno o due amici stretti piuttosto che un vasto gruppo
- Con ansia da separazione dal caregiver
- Con difficoltà di inserimento all'asilo per via del disagio di stare lontano da casa
- Altro _____

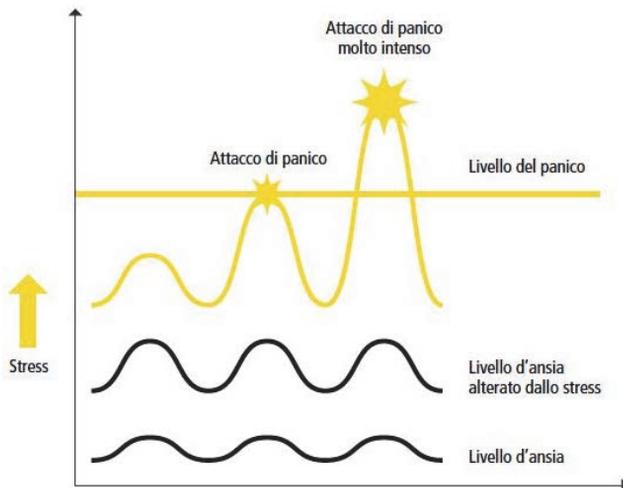
Esercizio di autovalutazione: cosa provi quando sei ansioso?



- Palpitazioni o tachicardia
- Sudorazione
- Tremori fini o a grandi scosse
- Sensazione di respiro corto o di soffocamento
- Sensazione di asfissia
- Dolore o fastidio al petto
- Nausea o disturbi addominali
- Bocca secca
- Tensione muscolare
- Sensazioni di vertigini, instabilità, testa leggera o svenimento
- Derealizzazione (senso di irrealtà) o depersonalizzazione (sentirsi separati dal proprio sé)
- Paura di perdere il controllo o di impazzire
- Paura di morire
- Parestesie (torpore o formicolii)
- Brividi o vampate di calore
- Altro _____

ANSIA E ATTACCHI DI PANICO

L'ansia, se molto intensa, potrebbe crescere e superare una soglia oltre la quale si genera un vero e proprio attacco di panico.



Hai un attacco di panico quando senti una paura intensa associata a un forte disagio, provando almeno 4 dei sintomi individuati nell'esercizio di autovalutazione della pagina precedente. Questa paura dura poco tempo. È breve ma intensa. Ma ogni persona che sperimenta un attacco di panico ha la propria storia da raccontare.

Chi ha un attacco di panico spesso si domanda: "Perché ho gli attacchi di panico? Perché a me? Perché ora?".

Possiamo rispondere a queste domande con tre principali ragioni che possono anche essere concomitanti:

1. alcuni di noi hanno una predisposizione genetica all'ansia e agli attacchi di panico (quindi potrebbero avere in famiglia parenti che soffrono di ansia e c'è anche il detto per cui "mamme ansiose fanno figli ansiosi");
2. alcune circostanze e l'ambiente familiare in cui siamo cresciuti possono averci insegnato che il mondo è un posto pericoloso, che non siamo adeguati ad affrontarlo, ecc. Ad esempio, traumi come la malattia o la morte di un genitore o di un familiare possono creare questo tipo di vulnerabilità all'ansia. Anche i bambini che hanno avuto dei genitori iperprotettivi, e che quindi hanno involontariamente rinforzato il loro senso di vulnerabilità, da adulti potranno provare più ansia di altri;
3. lo stress che possiamo incontrare in una determinata fase di vita e che non siamo bravi a gestire, perché non abbiamo acquisito le abilità per farvi fronte. Alcuni stress poi sono inevitabili e comunque tutti incidono sulla nostra ansia. Tra i fattori stressanti, ecco un breve elenco:
 - la morte o malattia di qualcuno che amiamo;
 - perdere o cambiare lavoro;
 - trasferirsi lontano da casa;
 - comprare una casa;
 - sposarsi;

- avere un figlio;
- sentirsi intrappolati in matrimoni sbagliati o altre situazioni;
- grave depressione;
- un periodo prolungato di stress associato a incertezza circa la propria o altrui salute, stabilità finanziaria e carriera;
- piccoli cambiamenti, anche positivi, concentrati in un breve lasso di tempo.

Esercizio di autovalutazione:
cosa ha contribuito al tuo primo attacco di panico?



Dopo aver letto che l'ansia dipende da cause familiari, da eventi di vita, da come siamo stati educati e dallo stress, chiediti: "Quali di questi fattori pensi possano aver contribuito al tuo primo attacco di panico?".

Le risposte possono essere più di una.

Le persone che soffrono di attacchi di panico si preoccupano molto di poter perdere il controllo e di conseguenza di agire in modi pericolosi o bizzarri. Pensano che dovrebbero essere in grado di tenere a bada i loro pensieri ed emozioni, perché in fondo non è altro che la loro mente, quindi dovrebbero saperla disciplinare.

Se rifletti sulle ragioni che hanno causato il tuo primo attacco di panico noterai, invece, come la maggior parte di esse non possono essere tenute sotto controllo. Sono eventi che accadono nella vita ma che non puoi scegliere. Quindi non hai motivo di vergognarti o sentirti in colpa per avere o aver avuto un attacco di panico.

NON PROVI SOLO ANSIA. . .

Molti non comprendono chiaramente la differenza tra ciò che pensano, ciò che provano emotivamente e le relative manifestazioni fisiologiche.

Non siamo abituati a parlare di singole emozioni.

In realtà, l'essere umano può provare fino a 27 tipi di categorie di emozioni al giorno. Alcuni mostrano un vocabolario per le emozioni relativamente povero. Altri comprendono intellettualmente l'etichettamento delle emozioni, ma hanno difficoltà a classificare le proprie emozioni specifiche.

Con l'esercizio che segue cerchiamo di avere maggiore consapevolezza di quello che proviamo.

Esercizio di consapevolezza: sinonimi dell'ansia



Quando ti senti ansioso, sicuramente avrai espresso la tua emozione anche in altri termini.

Quali tra questi?

- Paura
- Apprensione
- Irrequietezza
- Inquietudine
- Preoccupazione
- Tensione
- Sofferenza
- Disagio
- Vigilanza
- Angoscia
- Trepidazione
- Tormento
- Pena
- Angustia
- Nervosismo
- Altro _____

Tutti questi sinonimi implicano uno stato di sofferenza.

Esercizio di consapevolezza: contrari dell'ansia



Ti sarà anche capitato di stare bene.

Quali di questi termini hai usato per descrivere il tuo stato?

- Certezza
- Serenità
- Tranquillità
- Calma
- Pace
- Contentezza
- Altro _____
- Sicurezza
- Coraggio
- Compostezza
- Allegria
- Rilassatezza
- Felicità

Molto spesso le persone pensano di provare molto più frequentemente le emozioni negative, ma nella vita di tutti gli esseri umani sono presenti anche le emozioni positive. Il problema è che tendiamo a notare e a focalizzarci di più sulle prime.

CONOSCI LA DIFFERENZA TRA PAURA E ANSIA?

Conosci la differenza tra paura e ansia?

Questi termini vengono solitamente considerati sinonimi o, quanto meno, di uso interscambiabile. Ma è assolutamente sbagliato.

La paura è una risposta automatica a uno specifico oggetto, situazione o circostanza dove noi percepiamo ci sia un attuale o potenziale pericolo alla nostra sicurezza. L'ansia, invece, è uno stato emotivo più complesso, di solito più prolungato, che è attivato da un'iniziale paura. Questo accade quando una persona anticipa che qualche situazione futura, evento o circostanza, possa implicare una sofferenza personale, una minaccia imprevedibile o incontrollabile ai propri interessi.

La paura è il cuore di tutti gli stati ansiosi. Lo chiameremo **“nucleo di paura”**.

Esercizio di autovalutazione:
qual è il nucleo di paura dietro il tuo stato d'ansia?



Nella tabella che segue descrivi brevemente sotto “stato d'ansia” una situazione o un evento che ti rende ansioso.

Potresti anche dire cosa eviti a causa dell'ansia.

Nucleo di paura: cerca di identificare qual è il nucleo della tua paura dietro il tuo stato ansioso e rispondi alle domande della colonna a destra.

Domande relative al nucleo di paura: qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere nella situazione che ti mette ansia? Qual è la minaccia o il pericolo per te o per gli altri? Che cosa ti potrebbe dispiacere o disturbare di questa situazione?

Stato d'ansia	Nucleo di paura	Domande relative al nucleo di paura