



viveremeglio

PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE
PER L'ANSIA E LA DEPRESSIONE



Ansia generalizzata

UNA GUIDA PER CAPIRLA, AFFRONTARLA, GESTIRLA.

Testo a cura di **Paolo Michielin** (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova), di **Giovanbattista Andreoli** e di **Giorgio Bertolotti**.

Opuscolo di informazione e auto-aiuto preparato per l'iniziativa "VIVERE MEGLIO - Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione" dell'ENPAP e ispirato ad analoghi opuscoli pubblicati dai Ministeri della Salute e dai Servizi Sanitari di Australia, Canada, Regno Unito e USA.

Redazione:

Testo a cura di Paolo Michielin (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova), di Giovanbattista Andreoli e di Giorgio Bertolotti.

Progetto Grafico:

DeclineDesign

©2022 Progetto "Vivere Meglio - Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche"

Sono consentite la riproduzione e l'utilizzo del contenuto di questo documento previa indicazione della fonte.

Sito web: viveremeglio.enpap.it

Indice

INTRODUZIONE	4
COMPRENDERE L'ANSIA GENERALIZZATA	6
Cos'è l'ansia generalizzata?	6
Cosa causa l'ansia generalizzata?	7
Come si manifesta l'ansia generalizzata?	11
Come si manifesta l'ansia in te?	12
Perché l'ansia generalizzata continua ad esserci?	17
Come si può curare l'ansia generalizzata?	21
GESTIRE E RIDURRE L'ANSIA GENERALIZZATA	25
Utilizza la respirazione lenta.	25
Pratica del respiro rilassato e calmo: un secondo esempio	27
Utilizza il rilassamento muscolare	31
Rilassamento delle braccia	32
Rilassamento dei piedi e delle gambe	34
Risolvi i problemi pratici	36
Esponiti gradualmente a ciò che temi	42
Cerca di essere razionale sulle tue preoccupazioni	47
Sii consapevole dei tuoi pensieri	49
Gestisci l'intolleranza dell'incertezza	56
Gestisci la preoccupazione	57
COME POSSO AIUTARE QUALCUNO CHE CONOSCO CHE SOFFRE DI ANSIA GENERALIZZATA?	62
ULTERIORI FONTI DI AIUTO, INFORMAZIONE E SUPPORTO	65

Introduzione

Può capitare in alcuni periodi della propria vita, per tante e diverse ragioni, di sentirsi più tesi, irrequieti, agitati e in **ansia** rispetto al solito. Sperimentare questi momenti è **normale**, ma può succedere che essi si prolunghino nel tempo e che l'ansia diventi così forte e duratura nella giornata da causare grande sofferenza e da sembrare insormontabile. In questi casi, può essere difficile trovare sollievo e soluzioni.

Quando si prova ansia si ha una paura **senza oggetto**, per esempio il timore di qualcosa di negativo che può accadere, o di qualcuno che può farci del male, senza che ciò accada veramente. L'ansia può essere descritta come la possibilità, dunque, che qualcosa di indesiderato ti possa accadere e che questo comporti delle conseguenze negative. Ciò si differenzia dalla **paura** vera e propria, dove l'elemento minaccioso è proprio di fronte a te in tutta la sua concretezza.

L'ansia si può manifestare in diversi modi, e può avere differenti caratteristiche. Si potrebbe dunque dire che esistono diverse categorie di disturbi d'ansia. In particolare, quest'opuscolo cerca di darti

delle informazioni per quanto riguarda **l'ansia generalizzata**.

Troverai qui riportate le caratteristiche principali di questo tipo di problema, così come delle strategie e delle modalità che ti possono essere utili per affrontarlo. Grazie alle indicazioni che troverai, potrà esserti più semplice riconoscere l'ansia generalizzata, descriverla, comprendere quando può diventare problematica e gestirla.

Troverai anche una sezione utile a chi ti sta vicino per comprendere quali modalità potrebbero esserti d'aiuto mentre vivi questo problema.

L'ansia generalizzata non è una semplice preoccupazione o uno stress passeggero: può essere molto invalidante e non permetterti di vivere la tua vita con serenità. Ma è certo che con il giusto aiuto si può **imparare** un approccio costruttivo utile a questo tipo di problema, ed individuare una soluzione che possa esserti adatta per **risolvere** e superare l'ansia generalizzata con efficacia.

Comprendere l'ansia generalizzata

COS'È L'ANSIA GENERALIZZATA?

L'ansia è una risposta comune a situazioni stressanti o di pericolo e serve ad attivare il nostro sistema personale d'allarme, con il fine di proteggerci. Per esempio, se per te la patente di guida è importante è normale sentirsi in ansia il giorno dell'esame; dopotutto stai vivendo una valutazione che ti potrà portare a raggiungere un traguardo. Può essere però che tu stia passando un periodo di particolare **fragilità** a causa di un evento inaspettato, una perdita, un cambiamento drastico nelle tue relazioni, e che quindi la tua risposta emotiva ecceda di molto rispetto alla norma. Oppure può darsi che, nonostante razionalmente tu non riconosca nulla di veramente minaccioso o pericoloso nella tua vita, ti senti **eccessivamente** preoccupato.

Provare ansia è dunque **normale**: senza ansia tenderemmo molto probabilmente a correre più situazioni rischiose, non analizzando adeguatamente il mondo intorno a noi. Il problema nasce quando l'ansia è **troppa** e non ci permette dunque di affrontare la nostra vita adeguatamente, portando

avanti la nostra quotidianità.

Si parla di **ansia generalizzata** quando la risposta ansiosa e le preoccupazioni sono eccessive in diversi ambiti della vita: per esempio lavoro, relazioni, eventi che accadono nel mondo, scuola, etc. Senti di non avere un preciso settore della tua vita dove tale ansia si manifesta, ma la sensazione è quella di un disagio generale, poco specifico, ma con una chiara esperienza **negativa** e spiacevole per te. Oppure puoi avere apprensione e preoccupazione per un ambito preciso, come il lavoro, e quando queste passano iniziare ad angosciarti per questioni che riguardano un altro ambito.

COSA CAUSA L'ANSIA GENERALIZZATA?

Ci sono fattori **biologici**, **psicologici** e **sociali** che possono causare la tua ansia generalizzata. Tali fattori sono diversi da persona a persona e quindi molto soggettivi. D'altra parte, vi sono alcuni punti in comune che rendono l'ansia generalizzata condivisibile.

Vediamo insieme quali possono essere questi aspetti:

- **Fattori biologici:** essendo un meccanismo normale, l'ansia ha origine da alcuni fattori biologici, legati al funzionamento del nostro cervello in relazione con il mondo esterno. Per la precisione, ciò che permette al nostro corpo di provare ansia è **il meccanismo biologico di attacco o fuga**. Tale meccanismo è presente in tutti gli animali, e la ricerca ha evidenziato come abbia origini molto antiche, ancora più radicate nei nostri antenati. Il meccanismo di attacco o fuga prepara il nostro corpo ad attaccare quando riconosciamo la minaccia o il pericolo che viviamo come affrontabile e **sormontabile**, (per esempio, quando stiamo volontariamente prendendo parte ad una competizione sportiva), o a scappare quando invece percepiamo **pericolo** alla nostra incolumità (per esempio, quando una persona ci vuole aggredire e far del male). In entrambi i casi, l'ansia ci attiva a livello fisico e a livello mentale per affrontare ciò che è di fronte a noi. Il respiro e il battito cardiaco diventano più rapidi, la pressione arteriosa sale, il sangue quindi scorre più velocemente e i muscoli si tendono, il nostro viso cambia espressione, sudiamo e la nostra bocca può diventare secca. Tutto questo serve a prepararci

all'**azione**. Quando questo meccanismo (che ha basi biologiche nel nostro sistema nervoso) si attiva in maniera disfunzionale, possiamo provare sensazioni d'ansia superiori rispetto al pericolo vero e proprio. Inoltre, in alcune delle situazioni in cui ci ritroviamo, potremmo non avere possibilità né di attacco né di fuga: ci sentiamo bloccati, inermi, senza azione e ciò potrebbe portare l'ansia a crescere e prolungarsi.

- **Fattori psicologici**: può darsi che anche il modo che tu hai appreso per comprendere le situazioni intorno a te sia la fonte primaria di ansia. Passate esperienze, solitamente **apprese** in tenera età, possono influenzare come interpreti certe situazioni. Un primo esempio può essere l'aver avuto un'educazione con un genitore (o comunque una persona affettivamente a te vicina) che ti ha cresciuto in un clima estremamente protettivo e potrebbe averti fatto passare l'idea che il mondo sia minaccioso, pieno di insidie e dunque che per difendersi si debba sempre mantenere alta la guardia, attivando la propria ansia frequentemente. Un altro esempio: l'esserti sentito sotto pressione in un ambiente con molte persone e allo stesso

tempo aver provato **stress prolungato** o **sensazioni negative forti**, potrebbe portarti a provare quelle sensazioni in ogni luogo affollato.

- **Fattori sociali:** i cambi di ruolo sociale (come una nuova mansione lavorativa, il pensionamento, o il diventare genitore), la perdita di un proprio caro (come un genitore o un figlio) o la rivalutazione da parte di altri (per esempio essere considerato “un malato da curare” da parte dei propri cari) possono portare ad esperire ansia generalizzata e preoccupazione. Infatti, a causa di questi avvenimenti, può aumentare **l'incertezza e il dubbio** per quello che succederà a te e alle persone a te più vicine. Puoi provare apprensione perché le tue relazioni e i fattori interpersonali della tua vita non sono più gli stessi.

COME SI MANIFESTA L'ANSIA GENERALIZZATA?

Anche a livello di manifestazione di sintomi e segni, l'ansia generalizzata è molto soggettiva. Persone diverse, possono provare delle sensazioni diverse. In linea generale, però, le manifestazioni avvengono a livello del corpo, delle emozioni, dei comportamenti, dei pensieri e delle relazioni con gli altri. Prova a segnare con una crocetta quello che provi tu, tra le manifestazioni di seguito riportate.



COME SI MANIFESTA L'ANSIA IN TE?

Avverto delle **emozioni** e dei **sentimenti** come:

- Preoccupazione
- Nervosismo
- Spavento
- Senso di minaccia
- Sentirsi sotto pressione
- Tensione
- Disagio
- Confusione
- Senso di irrealtà
- Altro:

Nel **corpo** avverto:

- Tremore
- Tachicardia
- Farfalle allo stomaco
- Tensione muscolare
- Respiro affannato
- Mascella contratta
- Dolore

(se in una parte specifica del corpo,scrivi dove: _____)

- Necessità di andare in bagno spesso
- Stanchezza
- Altro:

Quando sono in ansia metto in atto certi **comportamenti**, come:

- Evitare certe situazioni
- Procrastinare
- Fumare
- Bere alcolici
- Utilizzare sostanze stupefacenti
- Dormire di più o di meno
- Mangiare di più o di meno
- Isolarmi
- Essere più aggressivo
- Altro:

Quando sono in ansia ho dei **pensieri**, come:

- “Non ce la farò mai ad affrontare tutto questo”
- “Sto perdendo il controllo”
- “Ho tanta paura”
- “Sta per succedere qualcosa di brutto”
- “Non riuscirò a completare quello che devo fare”
- “Rovinerò la mia vita”
- “Sto per svenire”
- “Devo riuscire a gestire tutto”
- “Non può succedermi questo”
- Altro:

Quando sono in ansia le mie **relazioni** possono cambiare così:

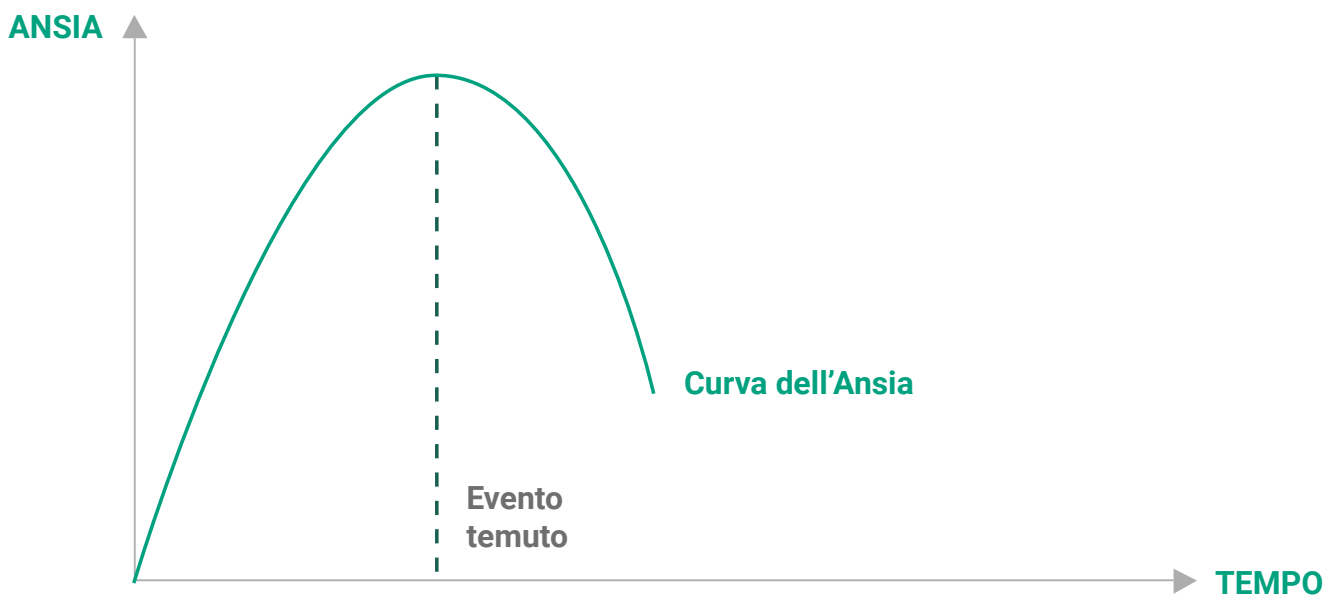
- Posso non avere lo stesso supporto di prima dagli altri
- Posso sentirmi solo
- Vedo come il mio ruolo nei confronti degli altri sia cambiato o sminuito
- Posso non essere in grado di dire cosa provo
- Non gradisco stare in compagnia
- Non so come parlare agli altri
- Mi sento a disagio tra le persone
- Mi sento agitato nelle relazioni sociali
- Mi sento più stressato per nulla
- Altro:

PERCHÉ L'ANSIA GENERALIZZATA CONTINUA AD ESSERCI?

L'ansia generalizzata che provi può essere persistente, e la puoi percepire continua, come se non riuscissi a mandarla via. Questo accade perché ci sono certi meccanismi, detti **perpetuanti**, che fanno sì che l'ansia diventi purtroppo un'esperienza usuale e cronica. Tra questi, c'è **l'evitamento** della situazione che ti mette apprensione e preoccupazione. Per esempio, se durante la giornata hai un esame o una prova importante e sei molto ansioso, la tua ansia può diventare così intollerabile che, pur di non



provarla più, non affronti quello che devi fare ovvero lo procrastini e lo **eviti**. Questa azione ti permette nel breve termine di non provare più ansia (se non devi affrontare la situazione che ti produce ansia, rapidamente il timore e la preoccupazione si riducono dunque provi sollievo). Nel grafico a seguire la linea continua rappresenta l'andamento dell'ansia e quella tratteggiata segna il momento in cui decidi di non affrontare l'evento temuto (per esempio, un esame).



Come puoi vedere, l'ansia tende a calare nel momento in cui decidi di evitare l'evento che ti preoccupa. L'evitamento, che come già detto riduce nel **breve termine** la tua ansia, può però mostrarsi poco funzionale nel **lungo termine**. Questo, non solo

perché non ti permette di ottenere quello che vuoi, ma anche perché dà alla tua ansia la possibilità di ripresentarsi ancora più forte in una situazione uguale o simile nel futuro. Inoltre, l'evitamento può portare a non disconfermare le tue paure e a perdere fiducia in te stesso.

Ci possono essere poi altri elementi che portano l'ansia a cronicizzarsi, per esempio il meccanismo dell'**attenzione selettiva**. Questo fa sì che davanti a una situazione che ritieni possa essere pericolosa, tu sposti involontariamente la tua attenzione verso tutti quegli elementi che confermano la tua paura, mentre la distogli da tutto ciò che la può **disconfermare** e farti sentire sicuro. Un esempio può essere quando si ha paura degli spazi chiusi; in questo caso l'attenzione può spostarsi verso alcuni indizi che confermano il fatto che tu possa essere in pericolo (le porte sono chiuse, le finestre non ci sono o sono piccole, etc.) ma non su altri (il fatto che ci siano delle maniglie per aprire, la presenza di spazi da cui entra l'aria, etc.).

Puoi aver difficoltà a gestire la tua ansia anche perché hai imparato dall'esperienza a comportarti solo in un certo modo davanti ad una situazione, senza provarne altri se questo modo non funziona. Anche

episodi stressanti, traumi e difficoltà relazionali continue possono far sì che l'ansia non se ne vada.

Puoi aver difficoltà a gestire la tua ansia anche perché hai imparato dall'esperienza a comportarti solo in un certo modo davanti ad una situazione, senza provarne altri se questo modo non funziona. Anche episodi stressanti, traumi e difficoltà relazionali continue possono far sì che l'ansia non se ne vada.

Ci sono particolari situazioni che eviti perché ti preoccupano e mettono in ansia?

Prova a descriverle qui sotto:

COME SI PUÒ CURARE L'ANSIA GENERALIZZATA?

Ci sono **diversi modi** per trattare l'ansia generalizzata. La scelta tra uno di questi si basa sulle tue preferenze personali e su quanto senti essere grave e invalidante la tua ansia. A volte può essere difficile comprendere quale aiuto fa più al caso tuo.

Una delle cose che puoi fare, per aiutarti in questa decisione, è consultare il medico di medicina generale o il pediatra di libera scelta, chiedere informazioni e porre a lui tutti i tuoi dubbi. Su consiglio del medico o di tua iniziativa, puoi consultare uno specialista (psicologo o psichiatra) al fine di approfondire la conoscenza della tua situazione, fare una diagnosi e proporre il trattamento appropriato al tuo caso. Qui di seguito, sono riportate diverse modalità di intervento possibili.



■ **Farmaci**

I farmaci più utilizzati nella cura dell'ansia generalizzata sono detti **ansiolitici**, anche se possono essere utilizzati altri farmaci appartenenti alla categoria degli antidepressivi. Puoi aver sentito parlare per esempio

dei farmaci SSRI, oppure delle benzodiazepine. Alcuni farmaci sono pensati per essere assunti per un breve periodo, altri invece hanno un'efficacia più nel lungo termine. Inoltre, alcuni farmaci possono causare degli effetti collaterali (come d'altronde qualsiasi tipo di farmaco). Il ruolo di questi farmaci è quello di aiutarti a sentire meno sensazioni fisiche spiacevoli come tensione o tachicardia, e a gestire pensieri preoccupanti e poco sereni. Il tuo medico, oppure lo psichiatra, possono aiutarti a scegliere il farmaco più adatto alla tua condizione di ansia generalizzata e indicarti le modalità adeguate di assunzione.



- **Psicoterapia**

Uno **psicoterapeuta** può aiutarti ad affrontare un percorso mirato a superare e gestire la tua ansia generalizzata. La psicoterapia può

essere combinata anche con un trattamento farmacologico.

Esistono tanti tipi di psicoterapia, ognuno con diverse modalità di approccio e funzionamento. Qui di seguito alcuni esempi delle più diffuse:

Psicoterapia cognitivo-comportamentale: questo tipo di psicoterapia ha una forte validità scientifica, ed è quella maggiormente studiata ed efficace per questo tipo di disturbo. La premessa alla base è che pensieri, sentimenti e comportamenti sono correlati; quindi, alterare uno può aiutare ad alleviare i problemi di un altro (ad esempio, trovare una alternativa ad un tuo pensiero negativo potrà portare a meno ansia). Le tecniche di terapia si concentrano prevalentemente sulla modifica dei modelli di pensiero "catastrofici", utilizza metodi di rilassamento, vengono sperimentate esposizioni

controllate a pensieri e situazioni che abitualmente vengono evitati oltre a esposizioni in vivo (role playing).

Psicoterapia interpersonale:

l'obiettivo della psicoterapia interpersonale è sia affrontare gli eventi stressanti della vita che cercare di raggiungere un migliore supporto sociale. L'essenza di questo tipo di intervento è concentrare l'impegno sulle relazioni interpersonali che senti essere problematiche o sulle circostanze esistenti nelle tue relazioni che ti generano una così forte ansia. Migliorare eventi stressanti che senti appartenere molto alle tue relazioni può aiutarti a gestire meglio l'ansia e l'apprensione. Per questo motivo, tale tipo di psicoterapia è utile in particolar modo se senti che la tua ansia generalizzata sia legata alle tue relazioni.

Gestire e ridurre l'ansia generalizzata

UTILIZZA LA RESPIRAZIONE LENTA.

Come precedentemente anticipato l'ansia generalizzata può manifestarsi anche con un cambiamento nel tuo modo di respirare; questo dopotutto fa parte dell'attivazione fisiologica cui può portare l'ansia. Per la precisione, puoi provare l'iperventilazione, ovvero l'atto del respirare più frequentemente, con una frequenza e superficialità dell'atto respiratorio rispetto alla norma che è di circa 14 atti respiratori al minuto a riposo. Apprendere a controllare il tuo modo di respirare, rallentandolo quando ti senti in ansia, può inversamente portarti



a sentirti più rilassato e a comunicarti di stare più tranquillo. Non solo, utilizzare questo metodo di respirare può anche aiutarti a distrarti maggiormente da ciò che ti agita.

Per respirare lentamente, puoi provare a seguire queste istruzioni:

- Prenditi una breve pausa, interrompi quello che stai facendo e siediti o appoggiati a qualcosa (per esempio, se stai guidando, fermati e parcheggia l'auto in un luogo sicuro. Se sei in compagnia, ti puoi assentare per qualche minuto e cercare uno spazio tranquillo e appartato).
- Trattieni il fiato senza fare prima un respiro profondo e conta mentalmente: "1001, 1002, 1003, 1004, 1005, 1006" (il che corrisponde a circa 6 secondi).
- Arrivati a 1006, espira dal naso, buttando fuori l'aria lentamente e ripeti nella tua mente "mi rilasso", in modo calmo e tranquillo. Ricorda di respirare con il naso per tutta la durata dell'esercizio.
- Inspira senza sforzo, normalmente, ed espira lentamente (in cicli di sei secondi circa). Può essere utile contare mentalmente "1001, 1002, 1003"

durante l'inspirazione, e "1004, 1005, 1006, 1007" durante l'espiazione (che dovrebbe durare un po' più a lungo dell'inspirazione). Ricorda di dire a te stesso "mi rilasso" ogni volta che espiri. In questo modo si fanno circa dieci cicli completi di respirazione al minuto.

- Ricorda di inspirare normalmente, senza prendere troppa aria, non gonfiando troppo il torace ed impiegando circa lo stesso tempo nell'espirare che nell'inspirare.
- Ogni minuto (dopo una serie di 10 respiri completi) trattieni di nuovo il fiato per 5 secondi e poi riprendi a respirare in cicli di 6 secondi.
- Continua a respirare così fino a quando ti senti più tranquillo.

Puoi anche utilizzare delle app per cellulare, denominate Pacer respiratorio, che ti aiutano a mantenere la cadenza del respiro lento.

PRATICA DEL RESPIRO RILASSATO E CALMO: UN SECONDO ESEMPIO

Una prima prova puoi farla da seduto. Mettiti in una posizione comoda disteso su una poltrona comoda

e con i piedi appoggiati, se preferisci disteso su un tappeto o disteso a letto, tieni un cuscino sotto la nuca, slaccia la cintura e rilascia un po' anche la cerniera, non indossare nulla che stringa il tuo corpo.

Ora appoggia la mano destra sullo stomaco e la sinistra sul petto.

Respira come fai di solito.

Fai qualche respiro e nota in quale direzione si sposta il tuo stomaco, la tua pancia, quando prendi il respiro ovvero quando stai facendo una inspirazione.

La pancia dovrebbe distendersi in fuori, gonfiarsi, durante l'inspirazione.

Riprova.

La mano sul petto non si dovrebbe muovere.

Quando fai un respiro lo stomaco dovrebbe muoversi nel verso opposto al fiato, il respiro entra lo stomaco va verso il fuori, si alza un po'.

Quando lasci che il fiato esca ovvero espiri, lo stomaco rientra un po', si abbassa.

Riprova.

Inspira... stomaco fuori... trattieni un attimo, ora

espira ... lo stomaco si abbassa, rientra un po'.

Bene! Respira come fai di solito, normalmente.

Ancora una volta, Inspira: lo stomaco si gonfia
espira: lo stomaco si sgonfia. La mano sul petto si muove solo un poco.

Bene! Respira come fai di solito, normalmente.

Ancora una volta, porta l'attenzione al respiro, inspira: l'addome si distende e puoi avvertire che il respiro sta entrando nei tuoi polmoni.

Quando butti fuori il fiato, lascia che la tua pancia si sgonfi ed eventualmente tirala un po' in dentro.

Riprova al tuo ritmo un po' di volte (5 o 6), senza fretta
..... consapevole del tuo respiro calmo e rilassato.

Bene! riprova ancora una volta... bene! Il respiro è calmo

Ripeti quest'esercizio ancora qualche volta e mantieni l'attenzione sulle sensazioni che provengono dal tuo respiro.

Bene, respira normalmente.

Dopo aver messo attenzione al respiro diaframmatico (con l'addome) adesso prova a portare la tua attenzione sul torace.

Inspira cercando di non gonfiare il petto. ... Espira lasciando sgonfiare i polmoni.

Mentre fai l'inspirazione cerca di tenere il torace il più fermo possibile, il torace dovrebbe muoversi soltanto alla fine della fase di inspirazione ed all'inizio dell'espiazione.

Trova il ritmo *che* ti fa sentire a tuo agio.

Respira al tuo ritmo calmo e rilassato. Non affrettare.

Il movimento della tua pancia verso l'alto potrebbe essere piccolo, l'importante è che si muova nella direzione giusta anche se solo un poco, per il momento questo è sufficiente.

Quando farai bene la pratica di respiro diaframmatico, potrai sentirti più tranquillo e rilassato. È semplice e lo puoi utilizzare in molte occasioni nella tua giornata.

Se vuoi ora ripeti la pratica del respiro rilassato mettendoti in una posizione comoda disteso su una poltrona comoda e con i piedi appoggiati, se preferisci disteso su un tappeto o disteso a letto, tieni un cuscino sotto la nuca, meglio se non indossi nulla che stringa il tuo corpo. Prova ora a ripetere quanto hai

provato leggendo e praticando quanto sopra indicato.

UTILIZZA IL RILASSAMENTO MUSCOLARE

Anche i tuoi **muscoli** possono risultare tanto tesi a causa dell'ansia generalizzata: **rilassarli**, può aiutarti a provare meno tensione e conseguentemente meno ansia. Un senso di benessere fisico generale può inoltre aiutarti a provare più sollievo.

Qui di seguito, trovi due esempi di pratica di rilassamento muscolare da provare a compiere. Gli esempi che qui vengono forniti sono tratti dalla modalità di rilassamento muscolare originariamente proposta dal dr. Edmund Jacobson nel 1929 e successivamente utilizzata in studi scientifici che ne hanno dimostrato l'efficacia e negli anni 2000 modificato e abbreviato dai dottori Bernstein e Borkovec.

Considera che non devi esercitarti con parti del corpo che, per qualche motivo, sono doloranti (ad es. se hai dolori cervicali) e che non devi, comunque, arrivare allo sforzo muscolare massimo.

Accomodati su una poltrona o meglio stendi una coperta sul pavimento e quindi distenditi

appoggiando il capo sopra un cuscino e mettine uno anche sotto le ginocchia. Il corpo è comodo, braccia e gambe ben appoggiate alla superficie. Lascia che gli occhi si chiudano. Concentra la tua attenzione sullo stato dei tuoi muscoli, di tutto il corpo. Ora esegui un respiro lento e profondo (hai già esperienza con la consapevolezza del respiro). Quando il respiro ha riempito i polmoni, trattieni l'aria per qualche secondo. Ora espira, lasci uscire l'aria, lentamente. Ripeti ancora una volta, prendi un respiro lento e profondo, quando hai riempito i polmoni, trattieni l'aria per qualche secondo e poi espira, lascia uscire l'aria.

RILASSAMENTO DELLE BRACCIA

Ora rivolgiti l'attenzione al braccio destro. Stringi il pugno destro, mantieni la tensione qualche attimo (circa 10 secondi), nota la sensazione di tensione. Ora rilassa - *(ripetere 2 volte)*. Nota la differenza tra ora, che il pugno è rilassato, e lo stato di prima, quando i muscoli erano tesi.

Porta l'attenzione alla parte superiore del braccio destro. Piega l'avambraccio sul gomito, verso la spalla, lasciando che la mano rimanga rilassata. Durante la

flessione, il gomito non si stacca dalla superficie di appoggio. Nota la tensione, ... Mantieni, mantieni ... ora rilassa, lascia andare - Nota la differenza tra ora, che il braccio è rilassato, e lo stato di prima, quando i muscoli erano tesi. *(ripetere 2 volte)*.

Ora porta l'attenzione al braccio sinistro. Stringi il pugno sinistro, mantieni la tensione per qualche attimo, nota la sensazione di tensione. Ora rilassa, lascia andare - *(ripetere 2 volte)*.

Porta l'attenzione alla parte superiore del braccio sinistro. Fletti l'avambraccio sul gomito, verso la spalla, lasciando che la mano sinistra sia mantenuta rilassata. Durante la flessione, il gomito non si stacca dalla superficie di appoggio. *(ripetere 2 volte)*

Rilassa tutte e due le braccia un po' di più, e poi lascia andare. Rilassa ancora un po' e lascia andare ogni tensione. Nota la differenza tra ora, che le braccia sono rilassate, e lo stato di prima, quando i muscoli erano tesi.

Approfondisci lo stato di rilassamento contando mentalmente all'indietro da 5 a 1 e rimani nello stato di rilassamento per qualche minuto.

Dopo qualche minuto, piano piano muovi le dita della

mano, le braccia, sgranchisci la schiena e le gambe quindi apri gli occhi.

RILASSAMENTO DEI PIEDI E DELLE GAMBE

Porta l'attenzione al piede destro. Spingi le dita del piede destro lontano dal viso (come per stare sulle punte dei piedi), mantieni la tensione qualche attimo, poi rilassa lascia la tensione alle dita del piede e alla pianta del piede (*ripetere 2 volte*).

Ora muovi le dita del piede destro verso il viso, mantieni la tensione, nota la sensazione, ora rilassa (*ripetere 2 volte*).

Ora attenzione al ginocchio destro, irrigidiscilo, mantieni la tensione per una decina di secondi, ora rilassa lascia andare (*ripetere 2 volte*).

Ora l'attenzione al piede sinistro. Spingi le dita del piede sinistro lontano dal viso, mantieni la tensione, nota la sensazione nei muscoli interessati, ora rilassa, lasci andare (*ripetere 2 volte*).

Muovi le dita del piede sinistro verso il viso, mantieni la tensione qualche attimo, poi rilassare (*ripetere 2 volte*)

Ora porta l'attenzione al ginocchio sinistro,

irrigidiscilo, mantieni la tensione per una decina di secondi, ora rilassa lascia andare (*ripetere 2 volte*).

Rilassa entrambe le gambe, lascia andare, ancora di più.

Approfondisci lo stato di rilassamento contando mentalmente all'indietro da 5 a 1 e rimani nello stato di rilassamento per qualche minuto.

Dopo qualche minuto, piano piano muovi le dita dei piedi, le gambe, sgranchisci la schiena e le braccia quindi apri gli occhi.

Il metodo del dr. Jacobson prevede di mettere in tensione i muscoli di una parte del corpo, prestando attenzione allo stato di tensione muscolare e a dove si localizza, e poi di rilasciare la tensione nei muscoli, percependo il graduale rilassamento.

Se ti vengono in mente altri esercizi, prova a descriverli qui e inizia a farli:

RISOLVI I PROBLEMI PRATICI

Talvolta, l'ansia generalizzata può nascere da un evento o un ostacolo vero e proprio che hai la necessità di **risolvere**. Oppure, uno stato di preoccupazione può peggiorare se davanti a te ci sono delle problematiche che vanno affrontate. Questo problema può essere relazionale (per esempio, incomprensioni con il partner o i colleghi di lavoro) oppure materiale (la tua automobile da aggiustare). In ogni caso, l'ansia potrebbe essere più gestibile se riesci ad affrontare adeguatamente il problema, con organizzazione ed efficacia. Quando ci si sente in uno stato d'ansia e preoccupazione, può essere difficile immaginarsi in grado di risolvere un problema, a prescindere dalla sua gravità. Se pensi anche tu questo, sforzati per quanto puoi di ricordare in passato le volte in cui sei riuscito ad affrontare una certa situazione. Può essere utile anche chiedere a un amico come si comporterebbe lui, o chiedere a un professionista del settore (per esempio, per un problema all'automobile, ad un meccanico di fiducia).

Può esserti utile seguire il seguente schema, che elenca i passi che puoi intraprendere per inquadrare, valutare e infine risolvere il problema:

1. Scrivi anzitutto qual è il problema. Cerca di essere il più specifico, chiaro e concreto possibile.

2. Ora cerca di elencare tutte le possibili soluzioni, anche quelle apparentemente assurde, che ti vengono in mente. Cerca di scrivere tutte quelle che pensi. Per aiutarti, puoi pensare a soluzioni che hai intrapreso in passato per problemi simili, oppure a come si comporterebbero dei tuoi conoscenti davanti allo stesso problema.

3. Valuta tutte le soluzioni che hai scritto prima, riportando vicino ad ognuna di esse un voto da 0 a 10. Zero significa che la soluzione non è per niente utile, irrealizzabile date le circostanze o troppo complessa per essere attuata. Dieci significa che la soluzione è molto utile, sicuramente e facilmente attuabile. Puoi chiedere aiuto a qualcuno, nel dare le valutazioni, così da poi fare una media complessiva.

4. Scrivi qui la soluzione che ha ricevuto il punteggio più alto, secondo la tua valutazione. Se hai ottenuto due o più soluzioni con lo stesso punteggio più alto, riportale tutte.

5. Ora che hai la soluzione, pensa quali passi puoi fare per riuscire ad attuarla. Dividere in passi più piccoli un obiettivo infatti può essere molto utile e ti aiuta a vedere il tuo fine come maggiormente realizzabile. Se precedentemente hai ottenuto più di una soluzione possibile, inizia con lo sceglierne una, e dividi in passi quella. Poi, una volta testata, se il risultato non ti soddisfa puoi provare le altre. Qui sotto trovi otto passi, ma puoi farne di meno o di più.

PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

PASSO 8

6. Ora non ti resta che attuare il primo passo della tua soluzione. Cerca di metterti in gioco appena puoi, evitando la procrastinazione. Ricorda, se puoi, di chiedere aiuto a qualcuno se necessario.



ESPONITI GRADUALMENTE A CIÒ CHE TEMI

Se è vero che l'ansia generalizzata è alimentata dall'evitare le situazioni che ti preoccupano o che pensi possano farti del male, cerca allora di **esporti gradualmente** a tali situazioni, in maniera continua e strutturata.

Gradualmente significa che per prima cosa dovresti imparare a padroneggiare le situazioni che senti essere **meno** gravi, quelle in cui l'ansia è relativamente lieve, che ti sembrano più facili e in cui pensi di avere le capacità sufficienti, per poi passare ad affrontare situazioni legate a gradi sempre più **elevati** di ansia e di difficoltà. Questo è importante perché, chiaramente, non è possibile affrontare la situazione che ti mette più timore immediatamente e direttamente.

Una stessa situazione che ti mette ansia è perciò più utile "scomporla" in passi piccoli, ordinarli per gradi di ansia provata e infine affrontarli partendo da quello che ti dà le preoccupazioni **minori**.

Prova a seguire i seguenti passi per definire ed attuare la tua esposizione graduale:

- Scrivi anzitutto un elenco di obiettivi che desidereresti raggiungere, di diversa difficoltà (da quelli per te estremamente facili a quelli estremamente difficili). Ovviamente, in questo caso, si deve trattare di obiettivi per raggiungere i quali si devono affrontare situazioni che ti mettono ansia. Cerca di definire questi obiettivi in modo molto chiaro e dettagliato, per esempio: “Andare da solo in città con il treno locale nell’ora di punta” oppure “Prendere l’ascensore dal piano terra all’ultimo piano”. Dai un punteggio da 0 a 100 a ciascun obiettivo che senti essere origine di ansia, dove 0 significa “non provo nessuna ansia nel poterlo fare” e 100 significa “provo moltissima ansia, dovessi farlo”. Scegli dunque, l’obiettivo (o gli obiettivi) che hanno ricevuto il punteggio più alto e che quindi dovrebbero rappresentare ciò che a te procura più ansia.
- Ora suddividi ciascuno di questi obiettivi scelti in passi più piccoli e facili, che ti permettano pian piano di avvicinarti all’obiettivo finale. Ad esempio, se il tuo obiettivo finale è quello di affrontare la tua ansia legata al viaggiare in treni molto affollati, potresti iniziare con viaggi brevi e su treni

non affollati, scendendo inizialmente alla prima stazione. Il secondo passo potrebbe poi essere quello di aumentare il numero delle stazioni e l'affollamento del treno. E così via. Nel definire i passi da fare, cerca di dare ad ogni passo un punteggio da 0 a 100 per indicare quanto quel singolo passo ti mette ansia. Disponi poi i passi in ordine da quello con il punteggio più basso fino a quello con il punteggio "ansioso" più alto. Per esempio, potresti strutturare questa scala:

- Prendere il treno locale per una fermata in un'ora non di punta (*ansia: 20*)
- Viaggiare per due fermate, con il treno non affollato (*ansia: 30*)
- Viaggiare per due fermate in un orario di punta (*ansia: 50*)
- Viaggiare per cinque fermate con il treno poco affollato (*ansia: 65*)
- Viaggiare per cinque fermate con il treno affollato (*ansia: 70*)
- Fare tutto il viaggio con il treno non affollato (*ansia: 90*)
- Fare tutto il viaggio in un'ora di punta (*ansia: 100*)

- Nello strutturare i passi da fare cerca di scegliere le situazioni in cui, senza avere la certezza di riuscire al 100%, tuttavia pensi di poter riuscire a gestire l'ansia. Puoi, nel definire i passi, cambiare delle variabili: per esempio l'orario in cui effettuare l'azione, la durata, o la presenza di qualcuno con te mentre ti esponi a ciò che temi.
- In genere è meglio pensare i primi passi in modo che siano solo poco più difficili l'uno dell'altro. I primi passi potrebbero riguardare situazioni che già affronti, almeno qualche volta e seppure con ansia. Poi, se te la senti, puoi procedere più rapidamente, aumentando la difficoltà tra i passi successivi. Se ci pensi, la situazione è analoga a imparare a nuotare in piscina: inizialmente si trascorre la maggior parte del tempo nella parte bassa della piscina, dove si tocca il fondo; poi, quando si impara a stare a galla con maggior sicurezza, ci si avventura rapidamente fino al bordo lontano della piscina e con sorpresa ci si rende conto di desiderare addirittura di lanciarsi dal trampolino.
- Ora, parti dal passo che ha il punteggio più basso nella tua scala che hai costruito e **affrontalo**. All'inizio può essere difficile, ma cerca di non

scoraggiarti. Esponiti al gradino più basso della tua graduatoria di obiettivi e ripetilo finché provi ansia bassa (da 0 a 100 intorno al 10) e ti senti abbastanza sicuro e a tuo agio. Dopodiché, passa al passo successivo della tua graduatoria.

Se vuoi, per aiutarti a definire al meglio la tua esposizione graduale, puoi utilizzare lo schema di seguito riportato. Cerca anzitutto di pensare e scrivere quale situazione (**obiettivo**) che ti mette più ansia vuoi affrontare. Poi, suddividilo in sotto-obiettivi (**passi**), valutandoli in termini di ansia che senti nel pensare di compierli e mettendoli poi in ordine.

Scrivi in questo riquadro l'obiettivo principale che ti mette molta ansia e che vorresti affrontare. Cerca di essere chiaro e specifico:

Passi da compiere

Ansia percepita

(da 0 a 100)

1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____
5	_____	_____
6	_____	_____
7	_____	_____
8	_____	_____
9	_____	_____
10	_____	_____

(scrivi anche altri eventuali passi, se c'è bisogno)

CERCA DI ESSERE RAZIONALE SULLE TUE PREOCCUPAZIONI

Talvolta l'ansia generalizzata **ingigantisce** certi aspetti, e li rende ai tuoi occhi più gravi o difficilmente affrontabili di quello che realmente sono. Può dunque esserti utile trovare un modo per pensare

razionalmente a ciò che ti preoccupa, riflettendo su quanto quello che temi sia effettivamente possibile. Uno di questi modi è costruire una sorta di **piramide rovesciata** delle probabilità che ciò che può accaderti si avveri veramente. Questa tecnica può aiutarti a pensare con più razionalità e quindi diminuire la tua ansia.

Per esempio, se la tua preoccupazione è quella che un tuo caro possa rimanere coinvolto in un incidente in auto quando esce, prova a riflettere (scrivendo la probabilità che accada) sulle seguenti domande riportate nella piramide rovesciata.

Successivamente, prova a costruire la **tua** personale piramide rovesciata, basata su una tua personale preoccupazione:

Quante possibilità (da 0 al 100%) ci possono essere che:



SII CONSAPEVOLE DEI TUOI PENSIERI

L'ansia generalizzata non solo influenza i comportamenti ma anche i **pensieri**. Allo stesso modo, gli stessi pensieri influenzano a loro volta

Data	25/03/2022
Cosa è successo?	Il mio capo al lavoro mi rimprovera
Cosa ho pensato?	“Mi toglierà il lavoro, e non riuscirò a mantenere i miei figli”
Come mi sono sentito/a?	In ansia, con un forte nodo allo stomaco
Cosa ho fatto?	Ho pensato continuamente al problema, incessantemente

l’ansia e i comportamenti, creando un circolo vizioso. Qualche volta, infatti, i pensieri automatici negativi (automatici perché vengono in mente senza alcuna riflessione e senza volerlo) dell’ansia generalizzata possono portarti a provare ancora più preoccupazione. Se succede questo, è possibile che tu ti senta ancora più agitato.

I pensieri automatici dell’ansia generalizzata possono assumere la forma di **frasi**, di solito brevi e uguali in situazioni diverse che ti ripeti come: “non riuscirò a gestire la situazione”, “questo è molto pericoloso”, “non può succedermi questo”. È normale avere questi pensieri ogni tanto, ma se soffri di forte ansia questi sono presenti molto di più nella tua mente.

Per poter aiutarti a trovare un modo più funzionale (ovvero che ti può far star meglio) di pensare, puoi prima di tutto apprendere ad essere più **consapevole** dei tuoi pensieri. Un modo per farlo è cercare di **registrarli** e **scriverli** analizzando le situazioni in cui ti senti triste, giù di morale, depresso. Per far questo puoi utilizzare la tabella qui sotto (riempita con un esempio, per farti capire meglio come utilizzarla), da compilare ogni volta che vivi una situazione che ti fa soffrire:

La casella “Cosa ho pensato?” racchiude il pensiero che hai avuto in quella situazione. Solitamente, le persone sono più consapevoli della situazione (ovvero, di cosa è successo) e della conseguenza (di come si sono sentite e di cosa hanno fatto). Il pensiero può essere più difficile da individuare perché automatico, rapido, e soprattutto perché non si è **abituati** a registrarlo.

Proprio per questo motivo, iniziare a registrare i tuoi pensieri nella tabella può essere un buon esercizio per avere più chiarezza su quello che ti passa per la mente quando ti senti in ansia. Alcune domande che possono esserti utili per individuare il pensiero sono: cosa sto pensando in questo momento per essere

così ansioso? Cosa mi sta passando per la mente ora, per provare questa emozione? Perché sono così agitato?

Imparare ad individuare questi pensieri nelle situazioni in cui ti senti ansioso ti dona più **consapevolezza**, più **comprensione** di quello che stai vivendo e soprattutto un possibile maggior **sollievo**, dato dalla tua maggiore capacità di spiegarti quello che succede. Dopotutto, riuscire a comprendere che cosa succede nella tua mente in una certa situazione **normalizza** quello che stai vivendo.

INDIVIDUA PENSIERI PIÙ FUNZIONALI PER TE

Una volta che sei diventato più consapevole del tuo modo di pensare (ovvero, di quello che hai riportato nella casella “Cosa ho pensato?” dell’esercizio precedente), puoi valutare quanto i tuoi pensieri siano **realistici** e, successivamente, **trovarne di nuovi** da poter provare a tenere a mente nel valutare le situazioni che ti si presentano.

Ci sono alcune domande, che puoi provare a farti per cominciare a prendere le distanze dai tuoi pensieri automatici negativi e vagliare altre possibilità. Per esempio:

- Su 100 persone, quante penserebbero la stessa cosa?
- Se il mio migliore amico o qualcuno che amo avesse lo stesso pensiero, cosa gli direi?
- Quando in passato mi sono sentito allo stesso modo, qual è la cosa a cui ho pensato che mi ha fatto sentire meglio?
- Esistono piccoli elementi che contraddicono i miei pensieri che io tralascio perché non li ritengo importanti?
- Quali altri modi di poter considerare la situazione ci potrebbero essere?
- Davvero questo è l'unico modo di pensare, o ci sono delle alternative?
- Questo pensiero mi aiuta ad affrontare le situazioni o piuttosto mi danneggia?

Queste domande non ti devono portare per forza semplicemente a pensare positivo e in maniera ottimistica: non è questo il fine del cercare un pensiero **funzionale**, perché probabilmente avresti l'impressione di prendere in giro te stesso. L'obiettivo è invece quello di vedere la tua situazione in maniera

Data	25/03/2022
Cosa è successo?	Il mio capo al lavoro mi rimprovera
Cosa ho pensato?	“Mi toglierà il lavoro, e non riuscirò a mantenere i miei figli”
Come mi sono sentito/a?	In ansia, con un forte nodo allo stomaco
Cosa ho fatto?	Ho pensato continuamente al problema, incessantemente
Che tipo di pensieri alternativi possono esserci?	“È stato un rimprovero, non un licenziamento certo” (quanto sento realistico il pensiero: 9)
	“Se anche mi licenziasse, seppur con difficoltà, potrei trovare un nuovo lavoro” (quanto sento realistico il pensiero: 8)
Come mi sarei sentito, se fossi davvero riuscito a pensare al pensiero alternativo?	Più sereno, meno ansioso
	Più sereno, meno preoccupato
Cosa avrei fatto, se fossi davvero riuscito a pensare al pensiero alternativo?	Avrei pensato meno e mi sarei concentrato di più
	Sarei riuscito magari a comprendere meglio le alternative possibili

critica e più realistica, valutandone i rischi obiettivi e le difficoltà reali. In questo modo potrai provare emozioni negative (come la paura) ma non intense e invalidanti come l'agitazione tipica dell'ansia generalizzata. Talvolta, potrai anche riuscire a provare emozioni più **positive** (come la speranza o la fiducia), proprio perché troverai delle alternative di pensiero più consone alla situazione che stai vivendo.

Per aiutarti a trovare dei pensieri alternativi, cerca di essere come un avvocato che deve valutare l'attendibilità di un testimone molto credibile (i tuoi pensieri) ma sospetto di dire il falso. In questo delicato compito fatti aiutare, se vuoi, da qualcuno di fiducia che possa facilitarti a trovare dei pensieri alternativi.

Una volta trovati i pensieri alternativi, li puoi anche **valutare**. Ovvero, puoi scrivere accanto un numero (da 0 a 10) corrispondente a quanto li senti veri. Zero significa che non li senti veri per niente, 10 che li senti molto più realistici del tuo pensiero automatico negativo.

Puoi utilizzare la tabella seguente (compilata con un esempio, per farti capire meglio), per aiutarti in questo processo, prima che diventi più automatico:

GESTISCI L'INTOLLERANZA DELL'INCERTEZZA

Una parte della tua ansia generalizzata può essere guidata dal fatto che non riesci a tollerare **l'incertezza**. Questo può essere vero in particolare in tutte quelle situazioni imprevedibili, in cui senti di non avere il controllo della situazione e in cui ci sono diversi fattori esterni in gioco.

Dunque, chi ha un problema di ansia generalizzata solitamente non ha la certezza al **100%** che qualcosa, di brutto e negativo, non succeda. Chi si preoccupa, in questo caso, preferirebbe avere il **massimo** della sicurezza in tutto quello che fa e in quello che può succedere nel futuro.

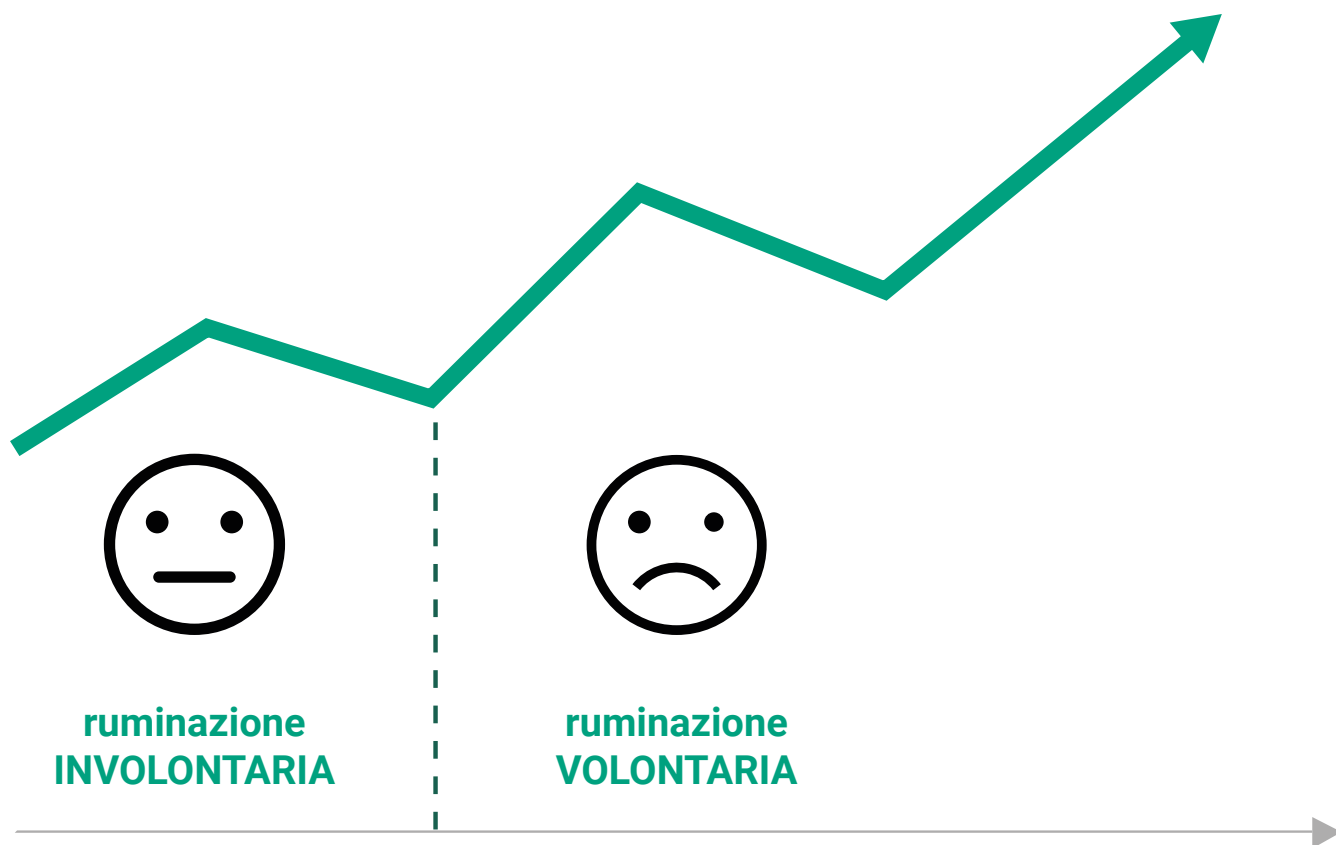
Se senti che è il tuo caso, cerca di tenere a mente che **non è possibile** tenere sotto controllo tutto, e il cercare di farlo potrebbe portarti paradossalmente soltanto a provare più tensione (fisica e psicologica) e stanchezza, data dal continuo monitorare che tutto vada bene e non ci sia nessun tipo di ostacolo. Piuttosto, per trovarti più a tuo agio con l'incertezza, cerca di agire "come se" fossi adeguato a passare la situazione senza avere certezza assoluta. Prova, per esempio, a non pianificare sempre tutto se tendi a farlo e cerca di essere più **spontaneo**. Lascia che

qualche volta qualcuno si prenda la briga di decidere per te. Può essere difficile all'inizio, ma ti accorgerai che è soprattutto una questione di **pratica** ed abitudine.

GESTISCI LA PREOCCUPAZIONE

Se tendi a causa della tua ansia a preoccuparti molto, questo può rendere difficile vivere la vita con tranquillità. I pensieri negativi possono avere la meglio sulla tua tranquillità e sulla tua quotidianità. Per gestire tale condizione, puoi provare queste due **strategie**:

Crei un momento per preoccuparti: per fare questo, scegli un periodo di tempo di circa 10-15 minuti durante la giornata **pensato apposta per pensare ai problemi quotidiani e per preoccuparti**. Può essere dopo pranzo, oppure nel primo pomeriggio: quando preferisci tu. Cerca però di non scegliere un momento prima di andare a dormire. Quando durante la giornata il tuo "momento per preoccuparti" arriva, lascia che le preoccupazioni ti ritornino in mente, immergiti dentro di loro. Una volta che il tempo dedicato a questo momento è finito, concentrati sul fare altre cose, smettendo di pensare



a queste preoccupazioni. Ogni volta che compaiono delle preoccupazioni nuove, fuori dal tuo momento di preoccupazione, scrivile su un foglio oppure un bloc-notes: saranno oggetto del tuo periodo di preoccupazione successivo.

Interrompi la ruminazione: quando si è in ansia per qualcosa, è facile cadere nella **ruminazione**, ovvero nel continuare a pensare frequentemente e con intensità ai pensieri negativi che ci fanno stare male, nel pensare e ripensare allo stesso argomento in modo sempre uguale, rigido e, alla fine, inconcludente. È comune delle persone ansiose la sensazione di non riuscire a controllare il flusso

dei propri pensieri preoccupati e angoscianti che si accavallano nella testa, flusso tanto più intenso quanto più ci si sente in ansia. Può succederti quando stai cercando di distrarti, quando qualche cosa ti ricorda l'evento che ti rende preoccupato, quando qualcuno ti fa presente una parte del problema, etc. In tal caso ricorda che la ruminazione ha una parte **involontaria** (ovvero normale, non controllabile) ed una parte **volontaria** (che quindi tu decidi, più o meno volontariamente, di attuare e continuare).

Ciò significa che è **normale** inizialmente ruminare su qualcosa che ci rende ansiosi. **Continuare** a farlo è invece dannoso per il nostro benessere, e può portare ad intensificare lo stato preoccupato. La nota positiva, è che proprio perché la parte che ci può far star male di più è sotto il nostro controllo, la possiamo gestire.

Per fare ciò, prima di tutto, cerca di capire quali **parole, frasi, elementi** del tuo pensiero fanno sì che la tua ruminazione continui. Alcune persone, per esempio, possono dirsi "Se non sono bravo al lavoro, il mio capo mi valuterà male. E se lo farà, mi licenzierà. Se mi licenzierà, non riuscirò mai a trovare lavoro essendo troppo vecchio. Se ciò accadrà, la mia famiglia sarà in difficoltà per causa mia". In questo

esempio una persona collega un pensiero negativo all'altro con "E se...", creando una catena sempre più pessimistica e allarmante. Può essere dunque d'aiuto, ricordarsi che la ruminazione è alimentata proprio da queste parole e da questi collegamenti. Saperle individuare significa esserne consapevoli, e anche comprendere quando interromperle.

Prova a scrivere qui un esempio di ruminazione che tendi a fare. Puoi riportare quella che ti è successa l'ultima volta, o che ricordi di più. Allenati poi a individuare quelle parole che collegano un pensiero negativo all'altro:

Quando ti rendi conto che si sta entrando nella ruminazione continuativa e volontaria, cerca di compiere delle **attività che ti distraggano** dal ruminare. Per esempio, se il ruminare diventa forte

quando stai guardando la televisione, prova a fare qualcosa di diverso, come ascoltare la musica o leggere, fino a che il ruminare non si sarà alleggerito.

Se le tecniche di distrazione non sono sufficienti e l'impulso a rimuginare continua, cerca di trovare **altri comportamenti** che ti aiutino a spostare i pensieri dalla ruminazione. Per trovarli devi fare delle prove e capire cosa può funzionare per te. Ad esempio, puoi fare una camminata a passo veloce o chiamare al telefono un amico.

Come posso aiutare qualcuno che conosco che soffre di ansia generalizzata?

Queste indicazioni puoi **condividerle** con una persona che hai vicino, se vuoi, affinché possa sapere meglio come aiutarti. Allo stesso modo, nei momenti in cui ti senti meno ansioso, possono essere utili anche a te per **aiutare** qualcuno che conosci che soffre, consapevole soprattutto della tua esperienza.



- Cerca di essere presente per la persona che soffre di ansia, senza però essere invadente. Ciò implica ascoltare, chiedere cosa sta succedendo, interessarsi a ciò che la persona vive (oppure ha vissuto o pensa che vivrà) per essere così ansioso. Se vedi che la persona è infastidita dalle tue domande, o si agita ancora di più, chiarisci semplicemente che per qualsiasi aiuto ci puoi essere e che quando l'altro sarà più disponibile a parlare, tu sei disponibile.
- Quando parli con una persona con ansia generalizzata, cerca di esprimerti in modo rassicurante ma deciso. Inoltre, sii paziente. Parla in modo chiaro e lento e usa frasi brevi. Piuttosto che fare supposizioni su cosa la persona ha bisogno, chiedile direttamente le sue necessità e cosa pensa che potrebbe aiutare.
- Cerca di essere un buon ascoltatore, per come puoi. Puoi aiutare una persona con ansia generalizzata ascoltandola attentamente senza esprimere giudizio. Gli atteggiamenti chiave coinvolti nell'ascolto non giudicante sono l'accettazione, la genuinità e l'empatia (ovvero, cercare di mettersi nei panni dell'altro). Quando

ascolti, cerca di mantenere un contatto oculare che faccia sentire a proprio agio la persona. Evita di distrarti. Scegli un momento in cui puoi concentrarti di più.

- Ricorda che ciò che per te può essere semplice, per una persona con ansia generalizzata non lo è. Non ha senso dire delle frasi come “esci a fare due passi e ti passerà”, “ci sono problemi più grandi nella vita” oppure “guarda che è una stupidata, tutta nella tua testa”. Si parla di un disagio psicologico legato alla salute mentale, non di un capriccio.

Ci sono altre cose che suggeriresti agli altri intorno a te di fare per aiutarti a gestire la tua ansia generalizzata?

Ulteriori fonti di aiuto, informazione e supporto

È consigliabile rivolgersi al proprio medico di medicina generale (medico di fiducia) o al pediatra di libera scelta per inquadrare il disturbo di ansia generalizzata all'interno della propria condizione psicofisica ed escludere eventuali fattori organici.

Ci sono inoltre dei gruppi di auto-mutuo aiuto, online o in presenza, che permettono di confrontarti con persone con la tua stessa problematica: puoi trovarne di validi informandoti in internet su fonti affidabili.

Esistono, infine, siti web dove si possono trovare ulteriori informazioni, consigli e testimonianze su questo problema.

VIVERE MEGLIO: PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE

Questo opuscolo informativo di auto-aiuto fa parte del progetto Vivere Meglio di ENPAP.

Vivere Meglio è una iniziativa di ENPAP che nasce per **promuovere l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione**.

Il progetto, realizzato con la collaborazione dello SCUP (Centro di Ateneo per i Servizi Clinici Universitari Psicologici) dell'Università di Padova, di AIP (Associazione Italiana di Psicologia) e delle più prestigiose Università italiane, prevede la possibilità di fornire percorsi psicologici o psicoterapeutici gratuiti a circa 10.000 cittadini, dai 16 anni in su.

Gli interventi saranno effettuati da 1.000 psicologi e psicoterapeuti, le cui prestazioni saranno finanziate attraverso borse lavoro erogate da ENPAP.

ACCESSO AI TRATTAMENTI

Per accedere ai trattamenti, dalla home page del sito **viveremeglio.enpap.it**, il cittadino può effettuare un test di **screening** basato su strumenti validati a livello internazionale.

Lo screening è **completamente anonimo** e consente una valutazione dell'intensità dell'eventuale disagio psicologico e l'accesso alla rete di psicologi e psicoterapeuti in una provincia a propria scelta, beneficiando di un percorso psicologico o psicoterapeutico di 10-14 sedute.

MATERIALI PSICOEDUCATIVI

Oltre a questo opuscolo, sul sito viveremeglio.enpap.it sono a disposizione, gratuitamente, molti altri materiali informativi di auto-aiuto, predisposti dallo SCUP dell'Università di Padova sulla base delle più recenti conoscenze scientifiche.

Gli opuscoli forniscono indicazioni utili per conoscere meglio i principali disagi psicologici e affrontarli in modo efficace. Non sostituiscono l'intervento di un professionista ma possono essere un utile aiuto.

Ecco **l'elenco completo degli opuscoli scaricabili**:

- Ansia generalizzata
- Depressione
- Stress
- Lutto
- Disturbi del sonno
- Conflitti in famiglia
- Autolesionismo
- Ansia sociale
- Ansia per le malattie
- Stress post-traumatico
- Stili di vita sani
- Rabbia, collera, ira
- Come affrontare i problemi che ti fanno soffrire
- Disturbo di panico
- Ossessioni e compulsioni



viveremeglio

viveremeglio.enpap.it