

ANSIA

SE LA CONOSCI NON LA EVITI



Piccola guida sull'ansia e consigli su come gestirla.



Dott. Ilario De Gaetanis
Psicologo Psicoterapeuta

www.degaetanis.org
ilario.degaetanis@gmail.com
+39 3471648238

1. INTRODUZIONE	3
2. ANSIA: CONOSCKERLA PER GESTIRLA	5
2.1 COS'È L'ANSIA?	5
2.2 QUANDO L'ANSIA È UN PROBLEMA	7
2.3 ANSIA SOCIALE E CONFLITTI INTERIORI	7
2.4 I SINTOMI DELL'ANSIA	8
3. ANSIA E CONTROLLO	10
3.1 STRATEGIE DI CONTROLLO	11
3.2 EVITAMENTO	12
3.3 CONTROLLARE LE EMOZIONI	12
3.4 SCACCIARE I PENSIERI NEGATIVI	13
3.5 IL MECCANISMO PARADOSSALE	14
3.6 LA SOLUZIONE DIVENTA IL PROBLEMA	15
4. QUALI SONO I PRINCIPALI DISTURBI D'ANSIA	17
4.1 DISTURBO D'ANSIA GENERALIZZATA	17
4.2 DISTURBO DI PANICO	18
4.3 DISTURBO OSSESSIVO-COMPULSIVO	19
4.4 FOBIA	19
4.5 DISTURBO POST-TRAUMATICO DA STRESS	20
5. COME FARE PER GESTIRE L'ANSIA	21
5.1 ACCETTARE L'ANSIA	21
5.1.1 RICONOSCERE L'ANSIA	22
5.1.2 FARSİ DOMANDE	23
5.1.3 TROVARE UNO SPAZIO PER LE PREOCCUPAZIONI	23
5.1.4 IL DIARIO DELL'ANSIA	24
5.2 STARE NEL PRESENTE	25
ATTENZIONE AL PRESENTE	25
RESPIRI PROFONDI	26
5.3 AGIRE	27
5.3.1 FARE QUALCOSA DI CONCRETO	27
5.3.2 RISOLVERE LE CONTRADDIZIONI	27
5.4 STILE DI VITA	28
6. CHI SONO	31
7. ANSIA E PSICOTERAPIA	33
8. NOTE FINALI	34
APPENDICE 1: ELENCO DELLE FOBIE	35



1. Introduzione

- *“Mi preoccupo sempre, anche quando tutto va bene e non c’è nessun problema o pericolo imminente”*
- *“Il mio cervello gira di continuo e non si ferma mai, non ho un attimo di pace e non riesco a rilassarmi”*
- *“Sono sempre teso e ho sempre la sensazione che possa succedere qualcosa”*

Se hai dei problemi legati all’ansia probabilmente ti ritroverai in alcune di queste frasi. Sono sempre di più le persone che soffrono disturbi d’ansia o più semplicemente si ritrovano quotidianamente a far fronte a sensazioni spiacevoli e problematiche legate all’ansia. L’idea di scrivere questo mini e-book nasce dalle tante domande che mi vengono poste sui problemi d’ansia.

Lo scopo di questa mini guida è di dare delle informazioni sull’ansia e di fornire dei chiari e semplici suggerimenti per affrontarla.

C’era proprio bisogno di una guida sull’ansia, cos’ha questa che non si trovava già? La maggior parte degli articoli che danno informazioni sull’ansia sono troppo superficiali e si preoccupano di consigliare una serie di tecniche per eliminare l’ansia che per lo più non funzionano e in alcuni casi possono contribuire addirittura a sostenere il problema, vedremo in seguito come. In alternativa è possibile trovare dei validi libri sull’ansia, che hanno però un taglio tecnico, da addetti ai lavori e più difficili da leggere.

Cosa devo aspettarmi quindi da questo e-book? Lo scopo di questa mini guida è di chiarire come mai una normale emozione come l’ansia diventi, per molte persone,



causa di tanti problemi. Per fare questo cercherò di inquadrare il fenomeno dell'ansia, con un linguaggio semplice ed evitando da un lato di scendere nel banale e dall'altro di essere troppo tecnico e specialistico. Il secondo obiettivo è di proporre una chiave di lettura che apra a nuove possibilità e nuove modalità di affrontare l'ansia nella vita quotidiana. Una chiave di lettura molto semplice: l'ansia è un'emozione di base, e non dovrebbe essere fonte di problemi, **quando l'ansia crea problemi è a causa della nostra reazione**, anche se spesso non ce ne rendiamo conto.

Come leggere questa mini guida.

Nella prima parte viene analizzata l'ansia come emozione e le problematiche e i disturbi legati all'ansia. Nel terzo capitolo viene approfondito uno dei tipici meccanismi alla base dei disturbi d'ansia per arrivare a **capire cosa facciamo per avere problemi con l'ansia**. Nel quarto capitolo vengono definiti i principali disturbi d'ansia, per completare il quadro.

Nella seconda parte ci sono **indicazioni e suggerimenti su come affrontare l'ansia**. Sono in linea con quanto esposto nella prima parte e sono da intendere come esempi di una modalità complessiva di rapportarsi all'ansia trattandola per quello che è, ossia un'emozione.



2. Ansia: conoscerla per gestirla

Per gestire l'ansia è necessario comprenderla bene, per cui cercheremo di approfondire:

- Cos'è l'ansia;
- Quando l'ansia causa dei problemi;
- Quali sono i sintomi dell'ansia;
- Quali sono i meccanismi che causano disturbi d'ansia;
- Quali sono i principali disturbi d'ansia;

Dopo aver compreso cos'è l'ansia e come funziona sarà più facile capire cosa fare per gestire l'ansia.

2.1 Cos'è l'ansia?

1. L'ansia è un'emozione di base, normale e necessaria.

Può sembrare scontato ma è bene ribadirlo perché ci sono persone che affrontano l'ansia come se fosse una malattia. **L'ansia non è una malattia.** Si tratta invece di uno stato di attivazione dell'organismo che risponde ad un meccanismo fisiologico chiamato di attacco e fuga.

2. L'ansia si presenta in risposta ad un pericolo.

Si attiva quando ci si trova di fronte ad una situazione di pericolo e serve a fronteggiare la situazione. Ci permette una rapida attivazione di tutte le funzioni motorie e mentali e aumenta immediatamente il livello di vigilanza.



3. L'ansia non riguarda la realtà.

L'ansia non è una diretta conseguenza della realtà ma della nostra percezione della realtà. Questo significa che siamo noi a valutare se ci troviamo di fronte ad un pericolo. Di conseguenza non è rilevante se il pericolo esiste davvero o no, perché **proveremo ansia tutte le volte che ci aspettiamo una minaccia** che pensiamo di non saper gestire. Per questo non tutte le persone reagiscono con ansia alla medesima situazione, perché qualcuno la considererà pericolosa e qualcun altro no.

4. L'ansia è legata alle nostre aspettative.

L'ansia è un'anticipazione del pericolo che ci aspettiamo di dover affrontare. Nel senso che arriva prima del pericolo e ci fa attivare in modo da reagire subito. L'elemento principale è quindi il modo specifico in cui ci facciamo delle aspettative su un pericolo o una minaccia imminente. Possiamo farci questo tipo di aspettativa in due modi: attraverso dei pensieri, quando ci diciamo che qualcosa andrà storto, e attraverso delle immagini quando ci facciamo dei "film" su quello che potrebbe succedere.

Se sbagliamo la valutazione, se questo meccanismo non funziona bene, l'ansia può comportare dei problemi o dei veri e propri disturbi. Vediamo quindi quali sono i problemi e i sintomi legati all'ansia.

Nel prossimo capitolo approfondiremo come valutiamo i pericoli e quali sono i meccanismi implicati e in quello successivo vedremo quali sono i principali disturbi d'ansia.



2.2 Quando l'ansia è un problema

Le persone che hanno problemi con l'ansia riportano uno **stato emotivo fortemente reattivo**, che non ha una causa identificabile e spesso sembra che non abbia proprio ragione di essere. Provano uno stato **di insicurezza e di agitazione** che può originare da molte cose diverse senza che la persona capisca il perché.

Questo succede se l'attivazione del sistema è eccessiva, ingiustificata o sproporzionata rispetto alla situazione che ci si trova ad affrontare. Quando questo meccanismo funziona male può causare grossi fino ad ostacolare o impedire le normali attività della vita quotidiana.

Lo stato di insicurezza può essere relativo ad un pericolo percepito all'esterno, come nel caso dell'ansia sociale e delle fobie, oppure può essere legato ad un conflitto interno e in questo caso spesso non si capisce il motivo dell'ansia.

2.3 Ansia sociale e conflitti interiori

Quando ci troviamo in una situazione socialmente importante o semplicemente ad essere esposti in pubblico le mani cominciano a sudare, poi la sudorazione diventa continua e più estesa, sentiamo le gambe tremare e ci prende uno stato di agitazione. In casi come questo **il pericolo percepito è di tipo sociale**, legato alla propria immagine. La reazione è del tutto inadeguata, invece di essere d'aiuto crea forti disagi.



Altre volte invece il pericolo che viene avvertito non ha a che fare con l'esterno ma riguarda un **conflitto interiore**: un nostro pensiero oppure una paura. Spesso si tratta di una paura accettabile che ne maschera una più profonda e più difficile da accettare. Approfondiremo successivamente cosa succede quando combattiamo queste paure e questi pensieri.

2.4 I sintomi dell'ansia

I sintomi che le persone riferiscono sono diversi e variabili, in genere si riferiscono ad una sensazione generale di insicurezza e comprendono:

- Tensioni muscolari;
- Tremori;
- Tachicardia;
- Difficoltà a respirare;
- Irrequietezza;
- Mancanza di fiato;
- Difficoltà ad addormentarsi;
- Nausea;
- Bocca secca;
- Sudorazione;
- Un peso allo stomaco o al torace;
- Irritabilità.



Alcune persone hanno degli **attacchi d'ansia acuti** in cui tutti i sintomi aumentano al massimo e provano una forte paura senza una ragione apparente. Le persone non sanno perché gli succede e non riescono a prevedere se e quando gli succederà di nuovo. A volte diventano dei veri e propri attacchi di panico.



3. Ansia e controllo

La maggior parte dei problemi legati all'ansia sono collegati ad una **sensazione di pericolo**, che può essere sia esterno che interno.

Sono quindi centrali le tematiche del pericolo e del controllo, per capire cosa succede negli stati ansiosi. Per farlo utilizzeremo una metafora di Russ Harris che rintraccia le cause nello sviluppo del cervello dell'essere umano.

L'uomo primitivo non aveva grandi bisogni e per sopravvivere doveva preoccuparsi di mangiare, di avere un posto riparato per proteggersi dalle intemperie e di non farsi mangiare a sua volta. Per sopravvivere era quindi fondamentale evitare i pericoli per cui nel corso del tempo il cervello si è specializzato nel segnalare subito i pericoli in modo da farci reagire prontamente. Inoltre era importante stare in gruppo e non essere esclusi perché da soli era più difficile sopravvivere.

Oggi la mente funziona ancora così e **siamo diventati sempre più bravi nell'individuare i pericoli**, ma il mondo è cambiato, di conseguenza sono cambiati i pericoli e sono cambiati i gruppi sociali. In un mondo complesso una mente allenata e impegnata ad evitare i pericoli può creare dei problemi.

In primo luogo perché nella società moderna è molto più facile individuare dei segnali d'allarme, ad esempio è molto più facile sentirsi esclusi e questo può attivare la paura di rimanere da soli.

Poi perché un meccanismo così semplice e immediato può trarci in inganno quando ci confrontiamo con la complessità.



Infine, ma non meno importante, perché **siamo sempre impegnati a tenere le cose sotto controllo**. Quando il pericolo è avvertito all'interno nasce spesso da una sensazione di mancanza di controllo rispetto a emozioni che proviamo ma non ci spieghiamo o a pensieri negativi che non riusciamo a mandare via. Se queste sensazioni perdurano possono portare alla paura di perdere il controllo e infine di impazzire, come accade negli attacchi di panico.

3.1 Strategie di controllo

Le strategie di controllo sono i modi che utilizziamo per controllare gli stati d'animo, le emozioni e i nostri pensieri. Sono strategie comuni che tutti utilizziamo e ci sono utili nella vita. A chi non fa piacere distrarsi dopo una giornata impegnativa e non pensare ai problemi lasciati al lavoro.

Le più comuni strategie di controllo sono:

- Evitamento;
- Controllo delle emozioni;
- Controllo dei pensieri;
- Rassicurarsi;
- Distrarsi;
- Estraniarsi;
- Nascondersi;
- Fuggire.

Vediamo quali sono quelle più rilevanti e quando possono creare dei problemi.



3.2 Evitamento

Lo facciamo quando **evitiamo luoghi o situazioni che consideriamo a rischio, pericolose o semplicemente che potrebbero causarci ansia**. Ad esempio se non andiamo ad una festa perché dovremmo confrontarci con troppa gente o se non facciamo un corso perché dovremmo parlare davanti ad altre persone. È una cosa comune che a tutti può capitare ma può creare dei problemi se diventa eccessiva perché man mano che aumentano le situazioni da evitare si restringono gli spazi di vita e le cose che possiamo fare. Questo processo è tipico di alcuni disturbi d'ansia come le fobie e gli attacchi di panico.

3.3 Controllare le emozioni

Fin da piccoli ci insegnano a controllare le emozioni, abbiamo sentito tante volte frasi come “non piangere”, “non fare così”, “non aver paura”. In genere in modo più accentuato per i maschi a cui si arriva anche a dire cose come: “non fare la femminuccia” o “fai l'uomo e smetti di piangere”. In questi casi stiamo insegnando ai bambini a distanziarsi dalle proprie emozioni o a non riconoscerle. Tutti, chi più chi meno, lo abbiamo imparato e mettiamo in atto strategie per allontanare o evitare emozioni spiacevoli, c'è chi mangia del cioccolato, chi va a fare shopping, chi esce con gli amici, e così via. **I problemi sorgono se lo facciamo in modo eccessivo.**

L'alessitimia è un disturbo individuato di recente, che si diffonde sempre di più, e consiste nel non essere capaci di provare emozioni o descrivere le emozioni che si provano. Possiamo considerarlo come il punto d'arrivo estremo dell'evitamento. Nel



caso dell'ansia i problemi arrivano soprattutto quando ci accorgiamo che non siamo capaci di controllarla e ci impegniamo ancora di più nel farlo.

3.4 Scacciare i pensieri negativi

Al pari delle emozioni anche sui pensieri abbiamo imparato ad esercitare un controllo in modo da evitare quelli spiacevoli. Pensare positivo è una massima che spesso sentiamo nella nostra società e in alcuni approcci della psicologia, ma non vuol dire che non dobbiamo avere pensieri negativi. L'abitudine a controllare tutte le cose ci porta a sovrastimare le nostre capacità di controllare i pensieri. Facciamo un piccolo esperimento, mentre continui a leggere questa guida prova non pensare ad un elefante bianco. Nel momento in cui hai letto stavi già pensando ad un elefante e **se cerchi di non pensarci ci penserai sempre di più.**

La storia del saggio e dell'avar

C'è una bella storia, a proposito di questo meccanismo, che parla di un avaro e di un saggio. L'avar era molto ricco, aveva trascorso la sua vita ad accumulare oro e ricchezze. Un giorno incontrò un saggio che gli disse: "Non capisco perché ti affanni tanto, forse non conosci il segreto che consente di trasformare qualsiasi cosa in oro?" L'avar sussultò, aveva immaginato di possedere l'atavico segreto degli alchimisti per fabbricare l'oro, ma mai aveva sperato di poterlo apprendere. "Non lo conosco, ma ti potrei ricompensare molto se tu volessi svelarmi questo segreto." "Ti dirò come si fa, ma non ho bisogno di nulla poiché posso ottenere senza fatica tutto quello che voglio."



Ciò detto il saggio spiegò all'avarò tutta la procedura, che a quest'ultimo parve semplice ed ingegnosa. Il segreto pareva essere il concentrarsi con abnegazione sull'idea di oro, il che gli pareva semplice e istintivo. Quando stavano per separarsi il saggio si fermò battendosi la fronte. "Quasi mi scordavo di dirti la cosa più importante. Che non ti salti in mente di pensare all'elefante bianco mentre fai la procedura, perché se questo pensiero ti dovesse solo sfiorare non otterrai nulla." "Certo che non ci penserò" rispose l'avarò "potevi anche non dirmelo, non vedo perché dovrei pensare ad un elefante bianco".

Trascorse molto tempo e un giorno il saggio si imbatté nell'avarò, che aveva un'aria triste ed affranta "Dunque?" gli chiese. "Disgraziato il momento in cui mi dicesti l'ultima cosa" ribatte "Dal momento in cui tu menzionasti l'elefante bianco non ho potuto più fare a meno di pensarci. Ed ero così preoccupato che non riuscivo a fare a meno di pensare che non dovevo pensarci. E quel dannato elefante era sempre lì, mentre pensavo che non dovevo pensarci e pensavo che dovevo assolutamente smettere di pensare di smettere di pensarci."

La morale è che non siamo così capaci di controllare i pensieri e quando cerchiamo di non pensare a qualcosa si crea un meccanismo paradossale che ci porta a pensarci di più.

3.5 Il meccanismo paradossale

Marco ha fatto una terapia per risolvere gli attacchi di panico. Quando l'ho conosciuto era ossessionato dal pensiero del suicidio. Non pensava di poterlo fare, la considerava



un'azione molto lontana dal suo modo di essere ma continuava ad avere il pensiero e ci stava male per il solo fatto di averlo. Più cercava di liberarsi di questo pensiero, di convincersi che quel pensiero non gli apparteneva più ci stava male. Non è una storia strana, mi capita di incontrare persone spaventate dal pensiero del suicidio perché è un pensiero che fa paura per il solo fatto che si possa averlo. In realtà molte persone hanno pensieri legati al suicidio almeno una volta nella vita, poi vanno avanti e non ci pensano più e soprattutto non lo vanno a dire in giro per cui sembra che nessuno ci pensi.

3.6 La soluzione diventa il problema

Abbiamo visto come in modo paradossale **quello che facciamo per evitare sensazioni e pensieri spiacevoli a volte fa aumentare la sintomatologia dell'ansia e ci rimanda inoltre una sensazione di impotenza**. Bisogna specificare che questo effetto paradossale si produce se la soluzione che mettiamo in atto non funziona e noi insistiamo con lo stesso comportamento.

Quando ci accorgiamo che la nostra reazione non porta i risultati sperati spesso insistiamo e intensifichiamo lo stesso comportamento. In genere lo facciamo in automatico senza rifletterci, come se pensassimo che non è stato sufficiente o che non lo abbiamo fatto bene.

La maggior parte delle volte non funziona: se uno specifico comportamento produce un certo esito, per quanto lo intensifichiamo o lo perfezioniamo produrrà sempre lo stesso esito, magari accentuato.



Se sentiamo un prurito ci grattiamo e risolviamo il problema. Ma se il prurito rimane e noi continuiamo a grattarci è molto difficile che passi, invece è molto probabile che ci provocheremo un arrossamento e un problema maggiore del prurito iniziale.

In molti disturbi d'ansia, che vedremo nel prossimo capitolo, quello che determina lo svilupparsi di una sintomatologia è proprio **l'insieme delle reazioni che la persona mette in atto per trovare una soluzione**. Sono le soluzioni tentate ad alimentare e mantenere il disturbo, favorendo l'aggravarsi della sintomatologia.

In conclusione, ci può essere d'aiuto prendere atto che possiamo controllare le nostre azioni ma non i nostri pensieri.



4. Quali sono i principali Disturbi d'ansia

I disturbi d'ansia diagnosticabili secondo il DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), sono:

- Disturbo di panico senza agorafobia;
- Disturbo di panico con agorafobia;
- Agorafobia senza anamnesi di disturbo di panico;
- Fobia specifica;
- Fobia sociale;
- Disturbo ossessivo-compulsivo (DOC);
- Disturbo post-traumatico da stress;
- Disturbo acuto da stress;
- Disturbo d'ansia generalizzato;
- Disturbo d'ansia dovuto a una condizione medica generale;
- Disturbo d'ansia indotto da sostanze;
- Disturbo d'ansia non altrimenti specificato.

Vediamo adesso quali sono quelli più comuni e come si caratterizzano.

4.1 Disturbo d'ansia generalizzata

L'ansia generalizzata è un disturbo abbastanza diffuso dato che interessa il 5% della popolazione ed in particolare le donne. Spesso le persone riferiscono di averne



sofferto tutta la vita e descrivono la loro situazione con la presenza di un **ansia persistente** che caratterizza tutta la giornata senza che ci sia una causa riconosciuta.

Le **preoccupazioni** riguardano le piccole cose e la paura che possa accadere qualcosa, come un incidente ad una persona cara. I sintomi fisici sono quelli tipici dell'ansia legati ad una eccessiva attivazione del sistema nervoso autonomo.

4.2 Disturbo di panico

L'attacco di panico è un episodio improvviso di breve durata e accompagnato da una paura molto intensa. Si manifesta come uno **stato d'ansia che cresce** lentamente fino ad arrivare ad un picco di forte malessere fisico. Gli attacchi di panico possono condizionare fortemente la vita di una persona impedendole di svolgere anche le normali attività.

I sintomi dell'attacco di panico sono:

- Difficoltà nel respiro;
- Tachicardia;
- Sensazioni di soffocamento;
- Vertigini e Tremori;
- Sudorazione e Vampate di calore;
- Paura di svenire, di morire, di impazzire e di perdere il controllo;



4.3 Disturbo ossessivo-compulsivo

Come il nome stesso lascia intendere, il disturbo ossessivo compulsivo è caratterizzato da ossessioni e compulsioni.

Le **ossessioni** sono pensieri, immagini o impulsi che si presentano più e più volte e sono al di fuori del controllo di chi li sperimenta. Tali idee sono sentite come disturbanti e intrusive e almeno quando le persone non sono assalite dall'ansia, sono giudicate come infondate ed insensate.

Le **compulsioni** vengono anche definite rituali o cerimoniali e sono comportamenti ripetitivi (lavarsi le mani, riordinare, controllare) o azioni mentali (contare, pregare, ripetere formule mentalmente) messi in atto per ridurre il senso di disagio e l'ansia.

4.4 Fobia

La fobia è una **paura irrazionale e sproporzionata** per qualcosa che non rappresenta una reale minaccia. In genere si tratta di cose con cui gli altri si confrontano senza particolari tormenti psicologici. Si tratta di un disturbo molto diffuso che può diventare un grosso ostacolo nella vita perché le persone spesso si tengono lontane da tutte le situazioni che considerano pericolose. Le fobie sono molte, da quelle più comuni ad altre molto rare. Vedremo alla fine un elenco delle più diffuse.



4.5 Disturbo post-traumatico da stress

Il disturbo post-traumatico da stress si verifica in seguito all'esposizione ad un **evento traumatico** con minaccia di morte o di lesioni, vissuto con paura e impotenza. L'evento viene rivissuto successivamente e la persona reagisce come se si trovasse di nuovo in quella situazione. Di conseguenza, chi ha questo disturbo fa di tutto per evitare qualsiasi stimolo possa farle rivivere l'evento. Il disturbo comporta un disagio clinicamente significativo che compromette il funzionamento sociale.

A livello fisico vengono individuati dei sintomi legati all'aumento di arousal, quali:

- Irritabilità o scoppi di collera;
- Difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno;
- Difficoltà a concentrarsi;
- Vigilanza eccessiva;
- Risposte d'allarme esagerate;
- Difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno.



5. Come fare per gestire l'ansia

Veniamo al dunque e vediamo cosa possiamo fare per evitare i problemi legati all'ansia.

Se avete letto questo e-book e siete arrivati a questo punto, avrete capito che l'obiettivo che dobbiamo porci non è quello di sconfiggere l'ansia ma di far in modo che diventi una risorsa, invece che un problema.

Se ci impegnassimo a sconfiggere l'ansia ci ritroveremmo in uno dei circoli viziosi che abbiamo visto nel capitolo precedente.

Per trasformare l'ansia in risorsa seguiremo quattro linee guida:

- Accettare l'ansia
- Stare nel presente
- Agire
- Stile di vita

5.1 Accettare l'ansia

Non è possibile fermare l'ansia con la forza di volontà, per cui il primo, è più importante, consiglio che posso dare è proprio di accettare l'ansia, quando ce l'abbiamo.

La cosa più importante da tenere in mente è di accettare l'ansia.

In questo modo potremmo sottrarci al paradosso della tentata soluzione.



Possiamo prenderla come una regola e tenerla bene in mente anche quando facciamo qualcosa per gestire o ridurre la nostra ansia.

Possiamo considerare le situazioni specifiche o uniche come eccezioni a questa regola. Se devi fare qualcosa di importante che non hai mai fatto prima oppure se ti trovi all'improvviso davanti ad un pericolo concreto. In questi casi una sensazione eccessiva d'ansia è un ostacolo e la priorità può essere di eliminarla per affrontare la situazione nel migliore dei modi.

Uno dei principali problemi dei metodi per eliminare l'ansia è che funzionano per un po' ma poi l'ansia ritorna, in queste situazioni possiamo non preoccuparcene proprio perché sono uniche.

Infine è bene ricordare che le tentate soluzioni diventano un problema solo se non funzionano, d'altra parte, se funzionassero non parleremmo di problemi d'ansia.

Abbiamo visto quanto è importante accettare l'ansia, adesso vediamo **come si fa ad accettare l'ansia**. Spesso non è così facile perché non ci viene spontaneo o perché non sappiamo bene cosa significa nel concreto.

5.1.1 Riconoscere l'ansia

Facciamo finta che la nostra ansia sia causata dal nostro inconscio per un motivo che noi non conosciamo ma che per lui è molto importante. Più noi cercheremo di scacciare l'ansia più il nostro inconscio si sentirà ignorato e ci rimanderà l'ansia ancora più forte. E visto che la parte sconosciuta della nostra mente sembrerebbe essere molto più potente di quella consapevole, siamo destinati a perdere.



Per cui **accettare l'ansia significa dare ascolto a questa parte e capire cosa ci vuole dire**. Se lo faremo è probabile che scopriremo qualcosa che ci sarà utile oppure ci renderemo conto di qualche cosa che non ci va bene ma che stiamo ignorando.

5.1.2 Farsi domande

Domande dirette per capire l'ansia:

- Cosa c'è che non va?
- Quali paure ho?
- Cosa potrebbe succedere se...?

Domande paradossali:

- Che vantaggi ho dal soffrire d'ansia?
- Se non avessi l'ansia cosa potrebbe succedere di peggio?

5.1.3 Trovare uno spazio per le preoccupazioni

Le preoccupazioni vanno affrontate, più cerchiamo di evitarle più diventano **pressanti**. Fissa un appuntamento con le preoccupazioni e dedica 20 minuti a pensare a tutte le tue preoccupazioni. Non cercare delle soluzioni, pensaci soltanto. Pensa a tutte le cose che potrebbero succedere se accadesse quello che più temi.

In alcuni casi la tentata soluzione è alla base della stessa sensazione d'ansia. Questo accade quando cerchiamo di evitare il pensiero di pericolo. Abbiamo visto nel primo capitolo di questo e-book che l'ansia anticipa il pericolo e serve a prepararci. Se nel momento in cui percepiamo un pericolo scacciamo il pensiero l'ansia aumenterà.



Invece di evitare anche solo il pensiero che qualcosa che temi possa succedere, **pensa che sia già successa e immaginati ad affrontarla.**

Fai finta che quello che temi sia appena successo e **chiediti: cosa faccio ora?**

5.1.4 Il diario dell'ansia

Tieni un diario dell'ansia. **Ogni volta che provi ansia scrivi una pagina** del diario.

Descrivi quello che stai provando a livello fisico ed emotivo.

Prima di tutto descrivi la situazione:

- Cosa stai facendo mentre provi ansia;
- Dove sei;
- Con chi sei.

Nel tempo potrai notare quali luoghi, persone e momenti della giornata sono associati all'ansia.

Dopo descrivi cosa pensi mentre provi ansia:

- Ti aspetti che succeda qualcosa di brutto?
- Pensi di non riuscire a fare bene qualcosa?
- Temi il giudizio di qualcuno?
- Fai dei pensieri per tranquillizzarti?

Infine descrivi le sensazioni:

- In quale punto del corpo senti l'ansia?
- Cosa senti precisamente?
- Quanto è forte la sensazione?



Cerca di capire cosa facevi e cosa pensavi un momento prima di provare ansia.

5.2 Stare nel presente

Abbiamo visto come l'ansia è un'anticipazione di qualcosa che temiamo possa accadere. In questo senso, quando proviamo ansia ci stiamo proiettando nel futuro. Per cui **un modo per affrontare l'ansia consiste nel mantenersi nel presente**, nel qui ed ora. Per farlo possono aiutare alcuni esercizi della mindfulness. Con questo termine ci si riferisce alla consapevolezza che deriva dal prestare attenzione nel momento presente in modo intenzionale e non giudicante, secondo la definizione di Kabt-Zinn. Una definizione più approfondita si può trovare anche su [Wikipedia](https://it.wikipedia.org/wiki/Mindfulness).

Attenzione al presente

Mettiti seduto comodo, con i piedi che appoggiano a terra, chiudi gli occhi o abbassa lo sguardo.

Presta attenzione al tuo corpo. Presta attenzione ai tuoi piedi che toccano terra, alle tue gambe dove toccano la sedia. Concentrati su tutte le parti del tuo corpo che sono a contatto con la sedia, una alla volta.

Poi concentrati sul respiro, sull'aria che entra quando inspiri e sull'aria che esce quando espiri. Nota cosa provi quando l'aria entra, cosa provi mentre il torace si gonfia, i polmoni si espandono, le spalle si alzano, la pancia si gonfia. Poi nota cosa provi quando l'aria esce, cosa provi mentre le spalle si abbassano, il torace si sgonfia.



Mentre fai questo se arriva un pensiero che ti distrae, ringrazialo per essere venuto e lascialo andare dove vuole. Poi torna a concentrarti sul respiro e lascia che i pensieri si muovano sullo sfondo, senza cercare di controllarli.

Adesso immagina di essere su un prato verde di fronte ad un ruscello in una giornata di primavera. Seduto davanti al ruscello presti attenzione al tuo respiro.

Quando ti accorgi che sei distratto da un pensiero, ringrazia il pensiero e appoggialo su una foglia in modo che possa scorrere nel ruscello. Ripeti quest'operazione tutte le volte che noti un nuovo pensiero. Osserva i pensieri che si muovono nel ruscello e riporta l'attenzione al respiro e al corpo.

Fai quest'esercizio per 5 minuti. Facendo pratica imparerai a prendere distanza dai pensieri e a mantenere l'attenzione nel presente.

Respiri profondi

L'esercizio precedente lo puoi fare anche facendo dei respiri profondi e concentrandoti sul tuo corpo mentre respiri. In questo modo non dovrai dedicare molto tempo e potrai farlo anche nei momenti di attesa, mentre sei in fila al supermercato o mentre aspetti il verde al semaforo.

Concentra tutta l'attenzione sulle sensazioni che accompagnano l'inspirazione e l'espiazione. Quando ti accorgi che l'attenzione sta seguendo un pensiero, ti limiti a notarlo, a lasciare andare il nuovo pensiero e a riaccompagnare cortesemente l'attenzione al respiro e al movimento del respiro nel corpo.



5.3 Agire

5.3.1 Fare qualcosa di concreto

L'ansia aumenta se rimandiamo le cose da fare, se procrastiniamo le decisioni. Per cui anche se non sei convinto di quale sia la scelta giusta o la cosa migliore da fare comincia comunque a fare qualcosa di concreto.

1. Cerca di capire con precisione cosa ti crea ansia.
2. Definisci qual è il problema e cosa vuoi cambiare.
3. Trova almeno tre possibili soluzioni, che siano pratiche e immediatamente realizzabili.
4. Valuta le alternative misurando pro e contro e sceglie una.
5. Inizia subito a metterla in pratica.
6. Valuta come sta andando e se è il caso di continuare o provare una delle altre alternative.

5.3.2 Risolvere le contraddizioni

A volte l'ansia è il risultato di un conflitto interiore. C'è qualcosa nella nostra vita che non ci piace, non ci soddisfa o ci fa proprio star male ma non facciamo nulla per cambiare. Ci portiamo dentro una contraddizione: da un lato sappiamo di dover cambiare qualcosa, dall'altro non ne siamo convinti.

Sappiamo che non è la persona giusta per noi ma non ce la sentiamo di lasciarla. Sappiamo che è un lavoro che non ci piace ma non sappiamo come trovarne un altro.



Gli esempi possono essere tanti, sia per piccole cose che per aspetti importanti della nostra vita.

In questi casi è bene non ignorare il conflitto facendo finta di niente per andare avanti.

Dedica del tempo ad approfondire le due istanze e trova una negoziazione che le soddisfi entrambe. Se ti stai portando dentro un conflitto probabilmente hai già provato a negoziare senza successo. Per questo motivo è necessario approfondire le due istanze:

- Non ti fermare a valutare solo i comportamenti;
- Chiediti quali sono le ragioni delle due istanze;
- Scopri quali sono le intenzioni che le muovono;
- Chiediti cosa vogliono di buono per te.

Se si ragiona in termini di intenzioni è più facile trovare una negoziazione e spostarsi successivamente ai comportamenti per decidere come metterla in pratica.

5.4 Stile di vita

Sono ormai tanti gli studi che collegano i disturbi d'ansia con alcuni aspetti dello stile di vita. In linea di massima le indicazioni che vengono fuori da questi studi consigliano uno stile di vita che possiamo considerare "più sano".

1. Sonno

- [Alcuni studi](#) dicono che non dormire abbastanza può svolgere un ruolo chiave nell'attivazione di alcune regioni cerebrali che contribuiscono ad aumentare l'ansia.
- Dormire almeno **7-8 ore** per notte



- Mantenere ritmi regolari: andare a dormire ogni giorno più o meno alla **stessa ora**

2. Alimentazione

- Fare **pasti sani**, leggeri e regolari
- Privilegiare frutta, verdura e cibi freschi, ricchi di vitamine e micronutrienti essenziali
- Non mangiare in preda al nervosismo
- Non eccedere con dolci e snack fuori pasto

3. Attività fisica

- Praticare regolarmente **attività fisica**, da soli o in compagnia

4. Bevande

- Limitare o evitare il consumo di bevande ricche di caffeina
- Limitare o evitare il consumo di alcolici

5. Vita all'aria aperta

- Stare il più possibile all'aperto e in mezzo alla natura
- Concedersi una **gita fuori porta** o passeggiare, fare sport in un parco

Ricapitolando, vediamo quali sono le modalità per rapportarsi all'ansia:

1. Accettare l'ansia



- Riconoscere l'ansia
- Farsi domande
- Trovare uno spazio per le preoccupazioni
- Il diario dell'ansia

2. Stare nel presente

3. Agire

- Fare qualcosa di concreto
- Risolvere le contraddizioni

4. Stile di vita



6. Chi sono

Mi chiamo Ilario De Gaetanis e sono Psicologo specializzato in Psicoterapia Sistemica relazionale.

Dal 2007 svolgo la libera professione a Bologna presso lo studio di via del Perugino 9a dove offro servizi di **Psicoterapia e Consulenza Psicologica**.

Sono esperto in **psicoterapie brevi per la risoluzione dei sintomi e il superamento dei problemi** attraverso la psicoterapia sistemica, la psicoterapia strategica e la PNL.

Mi occupo anche di **Terapia di coppia**, per gestire i conflitti ed affrontare in modo efficace crisi o separazioni.

La mia formazione e l'esperienza di lavoro come psicologo a Bologna, mi hanno permesso di acquisire protocolli di trattamento per diverse problematiche e disturbi psicologici.

Di seguito l'elenco dei principali problemi psicologici di cui mi occupo:

DISTURBI D'ANSIA

- Ansia da esami e da prestazione (paura di parlare in pubblico)
- Ansia generalizzata (preoccupazioni eccessive)
- Attacchi di panico
- Ipocondria (paura di ammalarsi o di avere malattie gravissime o mortali)
- Fobia sociale (forte ansia e disagio quando ci si trova con altre persone)
- Fobie specifiche (intensa paura che si sviluppa con specifici oggetti, animali, persone o situazioni)
- Paure persistenti: di morire o di perdere il controllo, di vomitare, di guidare



FISSAZIONI, OSSESSIONI E COMPULSIONI

- Ossessioni (idee fisse, pensieri, immagini ricorrenti, persistenti e invasivi)
- Compulsioni (comportamenti e azioni mentali ripetitivi, come lavarsi, pulire, ordinare, controllare che si è obbligati a compiere)
- Dubbio patologico (continui dubbi, domande e risposte che generano altri dubbi)

DEPRESSIONE

DISORDINI ALIMENTARI

- Anoressia
- Bulimia
- Binge Eating (alternanza tra abbuffate e astinenza dal cibo)
- Vomiting (mangiare per vomitare)

DISTURBI SESSUALI

- Dispareunia e vaginismo
- Disturbi dell'eccitazione maschile e femminile (disfunzione erettile, incapacità di raggiungere un'adeguata eccitazione sessuale)
- Disturbi dell'orgasmo e del desiderio sessuale

PROBLEMI RELAZIONALI E DI COPPIA

- Difficoltà di comunicazione e relazionali
- Crisi di coppia
- Tradimenti
- Problemi di gelosia
- Separazioni



7. Ansia e Psicoterapia

Come psicologo aiuto le persone a capire qual è lo specifico sistema percettivo reattivo alla base dell'ansia, cioè cosa facciamo per avere l'ansia.

Di solito non ci rendiamo conto di fare qualcosa attivamente. Tutto quello che facciamo sembra una normale reazione all'ansia quindi pensiamo che se non lo facessimo sarebbe ancora peggio. Così non ci accorgiamo che invece contribuiamo attivamente a sviluppare e mantenere lo stato ansioso.

Gran parte di queste reazioni sono legate alla paura di perdere il controllo. Ci impegniamo con tutte le forze per mantenere il controllo e ingaggiamo così una battaglia molto impegnativa con noi stessi che non possiamo vincere.

Con una psicoterapia si può imparare gradualmente a superare il problema attraverso un processo di comprensione di sé stessi e del proprio funzionamento sociale e psicologico.

In poche sedute di terapia si elaborano strategie di cambiamento che risolvono il problema.

Sul mio sito potete trovare articoli interessanti e informazioni su come lavoro:

<https://www.degaetanis.org>

Per fissare un appuntamento o chiedere una consulenza potete contattarmi tramite:

Email: ilario.degaetanis@gmail.com

Cellulare: 3471648238



8. NOTE FINALI

Questa mini guida è nata per rispondere alle tante domande che mi vengono poste sull'ansia.

Si tratta di una prima versione per cui può contenere errori e subirà delle revisioni.

Se credete che ci siano dei temi importanti che non ho trattato potete segnalarmelo.

Mi farà piacere anche ricevere commenti e suggerimenti.

Scrivetemi al mio indirizzo email: ilario.degaetanis@gmail.com o tramite la pagina dei [contatti](#) del mio sito.



Appendice 1: Elenco delle fobie

- **Acluofobia:** paura del buio.
- **Ablutofobia:** paura di lavarsi e bagnarsi.
- **Acarofobia** è la paura degli acari oppure del prurito.
- **Acrofobia** è la paura delle altezze e dei luoghi elevati.
- **Aeroacrofobia:** paura di luoghi aperti e alti.
- **Afefobia** o **aptofobia:** il contatto fisico è percepito come una sorta di invasione.
- **Agorafobia** è la paura di ambienti non conosciuti dove non c'è una via di fuga.
- **Anginofobia** è la paura irrazionale e persistente di soffocare.
- **Aviofobia:** paura di volare in aereo.
- **Claustrofobia** è la paura di luoghi chiusi oppure angusti, in cui la persona si sente accerchiata e costretta.
- **Criofobia:** paura del freddo, del ghiaccio
- **Dismorfofobia** è un disturbo somatoforme e comporta un'eccessiva preoccupazione della propria immagine corporea e del proprio aspetto.
- **Disposofobia** è la paura di buttare via o separarsi dalle cose, comporta un accaparramento compulsivo.
- **Eisoptrofobia** o **spettrofobia:** paura o ansia nel guardarsi allo specchio.
- **Emetofobia** è la paura di non riuscire a controllare i conati e di vomitare in presenza di altre persone.
- **Eritrofobia:** paura di arrossire in pubblico.
- **Fagofobia** è la paura di deglutire.
- **Filofobia** è la paura persistente di innamorarsi o di amare una persona.



- **Ginofobia:** paura della donna.
- **Idrofobia** è una paura intensa ed incontrollata per l'acqua ed è collegata alla paura di annegare.
- **Misofobia** è la paura di contrarre malattie e di essere contaminati. Spesso porta ad un'ossessione per lavarsi.
- **Omofobia** è la paura dell'omosessualità.
- **Patofobia:** paura di ammalarsi e delle malattie in genere.
- **Rupofobia:** paura persistente dello sporco che porta ad una cura ossessiva per lavare se stessi o la casa.
- **Sessuofobia** è la paura di affrontare la sessualità.
- **Sociofobia** è la paura dei rapporti sociali.
- **Tafofobia:** la paura di essere sepolti vivi.
- **Tanatofobia:** paura della morte.
- **Toxofobia:** paura di essere avvelenati.
- **Ailurofobia** è la paura dei gatti.
- **Aracnofobia** è la paura dei ragni.
- **Cinofobia** è la paura dei cani.
- **Entomofobia** o **insettofobia** è la paura degli insetti.
- **Equinofobia** è la paura dei cavalli.
- **Musofobia:** paura dei topi.
- **Ofidiofobia** è la paura dei serpenti o degli animali che strisciano.
- **Zoofobia** viene definita come una paura verso tutti gli animali.

