



## GESTISCI L'ANSIA: STRATEGIE DI AUTO-AIUTO PER IL DISTURBO DI PANICO

---

### **FASE 1: Imparare a riconoscere l'ansia**

Questo è il passo più importante, perché aiuta a capire cosa succede nel corpo quando ci si sente ansiosi. Tutte le preoccupazioni e le sensazioni fisiche che provate hanno un nome: **ANSIA**. Che cosa è l'**ansia**:

**FATTO 1:** l'ansia è normale e utile alla sopravvivenza, in quanto ci aiuta a prepararci al pericolo. Pertanto, l'obiettivo è imparare a gestire l'ansia, non eliminarla.

**FATTO 2:** l'ansia può diventare un problema quando il nostro corpo ci segnala un pericolo quando non esiste pericolo reale.

Per saperne di più sull'ansia,  
puoi leggere [la mia pagina](#)

### **FASE 2: Comprendere gli attacchi di panico e il disturbo di panico**

Assicuratevi di conoscere **cosa siano gli attacchi di panico**.

**FATTO 1:** gli attacchi di panico rappresentano la risposta del corpo al meccanismo di "lotta-fuga-freezing" che si attiva in situazioni di pericolo. Questa risposta prepara il nostro corpo a difendersi (per esempio, il cuore batte più velocemente per pompare il sangue ai muscoli, in modo da avere l'energia per scappare o combattere il pericolo). Tuttavia, a volte il nostro corpo reagisce quando non c'è un vero pericolo.

**FATTO 2:** gli attacchi di panico sono innocui, sebbene possano causare sensazioni di disagio o paura. Poiché rappresentano il "sistema di allarme" del corpo, non sono concepiti per nuocere. Potreste sentirvi morire o impazzire, ma non è così. Potreste sperimentare le stesse sensazioni se vi trovaste di fronte a una vera minaccia fisica (per esempio, se foste di fronte a un orso).

**FATTO 3:** gli attacchi di panico sono brevi (in genere durano dai 5 ai 15 minuti), anche se a volte ci danno l'impressione di durare all'infinito. Poiché gli attacchi di panico assorbono molta energia nel corpo, si esauriscono rapidamente. Per questo motivo non durano molto. In effetti, dopo l'attacco ci si può sentire esausti.

**FATTO 4:** gli attacchi di panico sono esperienze private. Gli altri (tranne le persone molto vicine) di solito non possono accorgersi che state avendo un attacco di panico.

**Il disturbo di panico** deriva dall'errata interpretazione delle sensazioni corporee associate alla risposta "lotta-fuga-freezing"; ad esempio, si può credere che un aumento della frequenza cardiaca significhi che si sta avendo un infarto. Di conseguenza, si vive nella paura di ulteriori attacchi e si inizia a evitare le cose che possono scatenare gli attacchi di panico. Potreste finire per vivere alla costante "ricerca" del prossimo attacco e scrutando continuamente il vostro corpo alla ricerca di sensazioni simili al panico. Ecco un modo per capire come la paura di avere altri attacchi di panico tenga le persone "in allerta":

*Due escursionisti stanno facendo una passeggiata nel bosco. Un'escursionista si imbatte nel ranger del parco, il quale lo avverte che un orso è stato avvistato nella zona. L'altro escursionista, non ricevendo l'avviso, continua la sua passeggiata pomeridiana. Se sente un fruscio nel bosco, pensa che si tratti di uno scoiattolo o del vento. L'escursionista che è stato informato della presenza dell'orso, invece, è molto cauto e costantemente alla ricerca dell'animale. Diventa sensibile a qualsiasi cosa suggerisca la presenza dell'orso, come ad esempio un fruscio nel bosco, e potrebbe decidere di evitare completamente la zona, scegliendo di non tornare al parco. Questo è ciò che accade quando si ha un attacco di panico. Poiché siete stati "allertati", potreste trovarvi costantemente alla ricerca di un altro attacco di panico. Ciò può generarvi ansia, aumentando la probabilità di un ulteriore attacco di panico. Potreste anche iniziare ad evitare situazioni o luoghi che vi ricordano l'attacco precedentemente vissuto.*

### **Fase 3: costruire la cassetta degli attrezzi**

Il modo migliore per iniziare a gestire gli attacchi di panico è quello di iniziare a costruire una cassetta degli attrezzi con cui aiutarsi a gestirli. Tuttavia, è importante ricordare che gli attacchi di panico sono piuttosto comuni e non sono pericolosi. Pertanto, l'obiettivo non è eliminare gli attacchi di panico, ma imparare a gestirli senza paura. Per il disturbo di panico, gli strumenti da utilizzare sono:



## Strumento n. 1: imparare a rilassarsi

Due strategie di rilassamento possono essere particolarmente utili:

**1. Respirare lenta:** si tratta di una strategia che può aiutare a ridurre alcuni dei sintomi fisici avvertiti durante un attacco di panico. Quando siamo ansiosi tendiamo a respirare più velocemente, il che può farci sentire confusi e storditi, il che a sua volta può renderci ancora più ansiosi. La respirazione lenta consiste nel fare respiri lenti e regolari attraverso il naso. Tuttavia, è importante capire che l'**obiettivo della respirazione lenta non è quello di fermare un attacco di panico**, perché è pericoloso, ma di rendere un po' più facile "sopportare" le sensazioni negative.

Per maggiori informazioni, contattami.



**PUNTO CHIAVE:** se il rilassamento serve a **fermare** un attacco di panico, **non** è utile. Se invece il rilassamento vi aiuta ad **abbassare l'intensità** delle sensazioni (ma non a evitarle) **è utile!**

**2. Rilassamento muscolare:** Un'altra strategia utile consiste nell'imparare a rilassare il corpo. Questa tecnica consiste nel tendere vari muscoli e poi rilassarli, per aiutare a ridurre la tensione generale e i livelli di stress, che possono contribuire agli attacchi di panico.

Per ulteriori informazioni, vedere [Come fare il rilassamento muscolare progressivo](#).

**Nota:** anche se può essere utile imparare a rilassarsi, è importante rendersi conto che non è necessario controllare l'ansia, perché l'ansia **non è**



## STRUMENTO n. 2: Pensiero realistico

Lo strumento successivo consiste nell'imparare a identificare i pensieri negativi che possono scatenare e alimentare le sensazioni fisiche di panico. Innanzitutto, chiedetevi che cosa temete possa accadere durante un attacco di panico. Alcuni esempi sono: "Sverrò", "Andrà avanti all'infinito", "Avrò un attacco di cuore" o "Morirò". Per diventare più consapevoli delle vostre paure specifiche, cercate di identificare i vostri pensieri (e di scriverli) ogni volta che vi sentite ansiosi o provate l'impulso di evitare o fuggire da una situazione. Ripetete questo esercizio per circa una settimana.

I pensieri legati agli attacchi di panico possono essere raggruppati in due categorie:

**1. Sopravvalutazione:** Si verifica quando crediamo che stia per accadere qualcosa di altamente improbabile; per esempio, quando crediamo che sverremo o moriremo in seguito a un attacco di panico. Questo tipo di pensiero è solitamente legato a paure fisiche (come svenire e farsi male, avere un infarto, impazzire o morire).

**2. Catastrofizzazione:** È quando immaginiamo che stia per accadere la cosa peggiore possibile e che non saremo in grado di affrontarla. Ad esempio: "Sarà imbarazzante e tutti rideranno" o "Darò di matto e nessuno mi aiuterà". Questo tipo di pensiero è spesso legato a preoccupazioni di tipo sociale (come quella di trovarsi in situazioni imbarazzanti).

Per capire se state sopravvalutando o catastrofizzando, ponetevi le seguenti domande:

- *Cosa ci sarebbe di così negativo se avessi un attacco di panico? • A cosa porterebbe?*
- *Cosa accadrebbe allora?*

Esempio:

***Cosa temo che accada quando ho un attacco di panico? Non riuscirò a respirare.***

***Cosa succedrebbe allora? Morirei. (Esempio di SOVRASTIMA dell'evento)***

Esempio:

***Cosa temo che accada quando ho un attacco di panico? Che mi spaventi molto.***

***Cosa ci sarebbe di male nel sentirsi spaventati? Avrei così tanta paura da svenire.***

***Cosa ci sarebbe di male? Gli altri se ne accorgerebbero.***

***Cosa succedrebbe allora? Potrebbero ridere o pensare che ho qualcosa di sbagliato/anormale (esempio di CATASTROFIZZAZIONE).***

**Sfidare la sopravvalutazione:** In primo luogo, è importante rendersi conto che i pensieri sono ipotesi su ciò che accadrà, non fatti reali. Poi, valutate le prove a favore o contro i vostri pensieri. Le persone affette da disturbo di panico spesso confondono una possibilità con la realtà (ad esempio, il fatto che possa accadere non significa che sicuramente accadrà).

Ecco alcune domande da porsi:

- *Quante volte ho avuto questo pensiero durante un attacco di panico?*
- *Quante volte è successo davvero?*
- *La prossima volta che avrò questo pensiero, quanto è probabile che si verifichi davvero?*

È utile rendersi conto che alcune delle cose che temete sono MOLTO improbabili. Anche se avete avuto questo pensiero molte volte, probabilmente non si è mai avverato.

Esempio:

***Che cosa temo che accada?*** *Quando ho un attacco di panico, ho paura di non riuscire a respirare o di morire.*

***Quante volte ho avuto questo pensiero quando durante un attacco di panico?***  
*Tante!*

***Quante volte è successo davvero?*** *Mai. Anche quando sembrava che io stessi per morire, non è successo nulla di grave. Tuttavia, e se questa fosse la volta in cui succede?*

***Quante volte ho avuto questo pensiero?*** *Molte volte.*

***Quante volte è successo davvero?*** *Mai.*

***Quanto è probabile che accada davvero?*** *Le probabilità che accada qualcosa di brutto sono estremamente ridotte. È importante ricordarmelo quando ho un attacco di panico!*

**Sfidare la catastrofizzazione:** Per sfidare il pensiero catastrofico, chiedete a voi stessi di immaginare il peggio e poi cercate di capire come lo affrontereste. Ecco alcune domande da porsi:

- *Qual è la cosa peggiore che può accadere?*
- *Quanto è grave la situazione?*
- *È una seccatura o è terribile?*
- *Farà la differenza nella mia vita tra una settimana o un anno?*
- *Cosa potrei fare per affrontare il problema se si verificasse?*
- *Mi sono sentito in imbarazzo in passato? Come è andata a finire? Ha fatto la differenza?*

È importante capire che alcune delle cose che si temono sono più una seccatura che qualcosa di terribile e che ci sono cose che si possono fare per affrontare la situazione.

Esempio:

**Cosa temo che accada?** Che mi venga un attacco di panico al lavoro.

**Cosa ci sarebbe di male?** Potrei svenire e i miei colleghi se ne accorgerebbero.

**Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere?** Tutti mi guarderanno. Sarei così imbarazzata che mi bloccherei.

**Ma quanto è grave?** Sarebbe molto imbarazzante "perdere la testa" al lavoro.

**È una seccatura o un orrore?** Non sarebbe una bella sensazione, ma credo che sia più una seccatura che una catastrofe.

**Farà la differenza nella mia vita tra una settimana o un anno?** Tra una settimana forse la gente si ricorderà ancora che ho avuto un attacco di panico, ma tra un anno è improbabile che qualcuno se ne ricordi.

**Mi sono sentito in imbarazzo in passato?** Sì, sono inciampato sulle scale al lavoro.

**Come è andata a finire? Ha fatto la differenza?** Per qualche giorno mi sono sentita a disagio con i miei colleghi. Non ha fatto molta differenza nella mia vita. Non credo che nessuno se ne ricordi.

**Allora, quanto è brutto mettersi in imbarazzo?** Non è una bella sensazione, ma non è così grave.

Potete sfidare i vostri pensieri negativi ogni volta che vi sentite ansiosi. Scriverlo aiuta!

Per ulteriori informazioni su come identificare e sfidare i pensieri negativi, potete contattarmi.



Gli attacchi di panico **NON** vi faranno...

- **Svenire:** Lo svenimento è causato da un improvviso e significativo calo della pressione sanguigna.

Quando si è ansiosi, la pressione sanguigna sale. È quindi estremamente improbabile che si possa svenire quando si ha un attacco di panico.

- **Perdere il controllo:** Anche se può sembrare di essere fuori controllo, quando si ha un attacco di panico ci si comporta comunque in modi che dimostrano che si ha il controllo.

(ad esempio, accostare l'auto sul ciglio della strada o camminare fino all'uscita del negozio di alimentari).

- **Impazzire:** Gli attacchi di panico non fanno impazzire le persone. Nessuno è mai impazzito a causa di un attacco di panico.
- **Morire:** non stai avendo un attacco di cuore. Il dolore al petto che si avverte durante un attacco di panico è il risultato della tensione muscolare (che fa parte della risposta "lotta-fuga-freezing"). Non stai per soffocare. La sensazione di non avere abbastanza aria è dovuta a una respirazione superficiale, ma si ha comunque abbastanza aria per vivere!



### STRUMENTO n. 3: Creare coping-card

Può essere difficile ricordare come sfidare i pensieri negativi quando abbiamo un attacco di panico. Può essere d'aiuto creare una "coping card" che includa pensieri realistici sugli attacchi di panico (ad esempio, "È una seccatura, non una catastrofe", "Non durerà per sempre", "Non sto avendo un infarto") da portare con sé durante il giorno per aiutare a gestire l'ansia. Per creare una "coping card", utilizzare un cartoncino o un foglio di carta, scrivere i pensieri realistici e tenerla con sé (ad esempio, in borsa, nel portafoglio o in tasca). Può essere utile leggerla ogni giorno, come promemoria!



### STRUMENTO n. 4: affrontare le paure

Il passo più importante per gestire l'ansia e il panico è affrontare ciò che si teme, il che include:

1. Sensazioni corporee spiacevoli associate agli attacchi di panico
2. Evitare situazioni, luoghi o attività

**1. Affrontare le sensazioni corporee temute:** le persone affette da disturbo di panico sono tipicamente sensibili alle sensazioni fisiche (ad esempio, aumento della frequenza cardiaca, vertigini, visione offuscata, dolore al petto). **Per superare il panico, è necessario provocare ripetutamente le sensazioni che si temono, in modo che, col tempo, queste sensazioni non provochino più ansia.** In questo modo si ha anche la possibilità di vedere che le proprie paure non si avverano (ad esempio, non si sviene o si muore). **In appendice un elenco** di esercizi che potete provare e le varie sensazioni fisiche che creano. Provate ciascuno di essi e valutate il vostro livello di ansia da 0 (nessuna paura/ansia) a 10 (paura/ansia molto forte) mentre eseguite gli esercizi. Identificate gli esercizi che causano ansia e provocano sensazioni molto simili a quelle provate durante un attacco di panico.

**Come fare l'esposizione alle sensazioni temute.** Iniziare con l'esercizio che fa meno paura e arrivare a quello più spaventoso. Se necessario, gli esercizi possono essere suddivisi in fasi più piccole (per esempio, iniziare con una corsa sul posto per 30 secondi, poi 45 secondi e

infine, 1 minuto). Continuate l'esercizio finché non iniziate a provare le sensazioni temute. Valutate il vostro livello di ansia da 0 (nessuna paura/ansia) a 10 (paura/ansia molto forte) mentre eseguite gli esercizi. Ripetete l'esercizio fino a quando l'ansia non si riduce di circa la metà (ad esempio, se il vostro punteggio iniziale è 6, ripetete l'esercizio fino a quando non vi troverete a 3). Concentratevi su un esercizio alla volta. Una volta che l'ansia è minima nel completare quell'esercizio (in diverse occasioni), passate a quello successivo.



**Ricordate:** L'obiettivo è stare dentro alle sensazioni, **non combatterle!** Queste sensazioni NON sono pericolose. Anzi, prima di iniziare a soffrire di attacchi di panico, potreste anche aver cercato attività che provocassero proprio queste sensazioni.

Per esempio, fare jogging e sentire aumentare la frequenza cardiaca e la respirazione; andare sulle montagne russe e provare vertigini o nausea; oppure sedersi in una sauna e sentire caldo e sudore.

**SUGGERIMENTO:** gli allenamenti devono essere pianificati in anticipo e si deve puntare ad almeno una sessione di pratica al giorno. Assicuratevi di mettere da parte un po' di tempo per esercitarvi, in quanto possono essere necessarie diverse ripetizioni dell'esercizio per sperimentare una diminuzione dell'ansia. Più ci si esercita, più velocemente diminuirà la paura. Può anche essere utile provare questo esercizio con un amico o un familiare.

**2. Affrontare i luoghi o le situazioni temute:** È importante che iniziate a tornare a sperimentare situazioni che avete evitato per paura di avere attacchi di panico. Per prima cosa, identificate le situazioni o i luoghi temuti (ad esempio, andare in giro da soli, entrare in negozi affollati, prendere l'autobus). Quindi, disponete l'elenco dalla situazione meno spaventosa alla più spaventosa. Iniziando dalla situazione che provoca meno ansia, entrate ripetutamente in quella situazione e rimaneteci finché l'ansia non diminuisce. Una volta che riuscite a entrare in quella situazione senza provare molta ansia (in numerose occasioni), passate allo step successivo dell'elenco. Ricordate che quando si affrontano le paure si prova ansia: è normale.

Sarà inoltre importante iniziare a eliminare i vari "comportamenti di sicurezza" e le modalità di evitamento più sottili. Questi comportamenti includono portare con sé oggetti di sicurezza (ad esempio, farmaci, acqua, cellulare), sedersi vicino alle uscite, usare la distrazione (come mezzo per evitare di sentirsi ansiosi), evitare certi cibi (piatti piccanti) o bevande (caffèina o alcol), cercare costantemente di essere rassicurati da altri o essere accompagnati da un compagno fidato. Innanzitutto, fate un elenco dei vostri comportamenti di sicurezza. In secondo luogo, cercate di ridurre gradualmente questi comportamenti, iniziando da quelli più facili da abbandonare.

## **Fase 4: premiatevi per il coraggio**

Imparare a gestire l'ansia richiede molto lavoro. Se notate dei miglioramenti, prendetevi un po' di tempo per complimentarvi con voi stessi: premiatevi! Ad esempio, acquistate un regalo speciale (un libro, un dolcetto, una vacanza) o impegnatevi in un'attività divertente (noleggiate un film, andate al cinema, uscite a pranzo o a cena, programmate una serata rilassante). Non dimenticate il potere del dialogo positivo verso sé stessi (ad esempio, "Ce l'ho fatta!", "Sono stato bravo!").

### ***Come si fa a mantenere tutti i progressi fatti?***

#### **Esercitarsi! Esercitarsi! Esercitarsi!**

In un certo senso, imparare a gestire l'ansia è molto simile all'esercizio fisico: bisogna "tenersi in forma" e praticare regolarmente le proprie abilità. Farla diventare un'abitudine! Questo è necessario anche dopo essersi sentiti meglio e aver raggiunto i propri obiettivi.

Non scoraggiatevi se iniziate a usare vecchi comportamenti. Questo può accadere nei momenti di stress o durante le transizioni (ad esempio, l'inizio di un nuovo lavoro o un trasloco). È normale. Significa solo che è necessario riprendere la pratica degli strumenti acquisiti. Ricordate che la gestione dell'ansia è un processo che dura tutta la vita.

Per ulteriori informazioni su come mantenere i propri progressi e su come affrontare le ricadute dei sintomi, potete contattarmi.

## **Appendice**

### **Esercizi di esposizione enterocettiva per il disturbo di panico:**

- Corsa sul posto da 30 secondi a 1 minuto (cuore che batte forte, mancanza di fiato, fastidio al petto)
- Correre su e giù per le scale per 30 secondi o 1 minuto (cuore che batte forte, affanno, fastidio al petto)
- Respirazione rapida e profonda con la bocca da 30 secondi a 1 minuto (vertigini, mancanza di fiato, cuore accelerato, intorpidimento e formicolio)
- Inspirazione ed espirazione con una cannuccia piccola per 30 secondi - 1 minuto (sensazione di soffocamento, mancanza di fiato, battito cardiaco accelerato).
- cuore)
- Scuotere la testa da un lato all'altro o muoverla disegnando un cerchio davanti a sé con il naso per 30 secondi (vertigini)
- Girare su sé stessi o su una sedia girevole per 30 secondi (vertigini, nausea)
- Trattenerne il respiro per 15-30 secondi (affanno, vertigini)
- Fissare la mano per 2 o 3 minuti (sensazione di irrealtà - le cose appaiono strane)
- Fissare una luce sul soffitto per 1 minuto e poi cercare di leggere qualcosa (visione offuscata).
- Indossare un dolcevita stretto o una sciarpa intorno al collo per alcuni minuti (tensione alla gola)