

## Curare l'ansia: imparare ad essere sereni ogni giorno

### Salute e Benessere

Inviato da : Celeste Stella

Pubblicato il : 7/9/2019 9:50:00

**Curare l'ansia e imparare a gestirla in ogni momento: È possibile farlo con una serie di esercizi. Consigli per arginare anche gli attacchi di panico.**



Come curare l'ansia?

Per curare l'ansia il trattamento psicologico e in particolare la terapia cognitivo comportamentale, sono risultati molto efficaci. La terapia cognitivo-comportamentale è costituita da due componenti. La prima componente, la terapia cognitiva, è uno dei trattamenti più comuni per curare l'ansia. Essa si basa sull'idea che siano i nostri pensieri a rispondere con comportamenti e sentimenti negativi a eventi e situazioni (spesso non è un evento che causa disagio, ma l'interpretazione che facciamo del determinato evento). Lo scopo della terapia cognitiva è quello di aiutarci a identificare le credenze inutili e i modelli di pensiero, che sono spesso automatici, negativi e irrazionali, e sostituirli con modelli più positivi e farci sviluppare un pensiero critico e razionale al problema. La seconda componente della terapia cognitivo-comportamentale prevede la modifica dei comportamenti che sono associati all'ansia e agli attacchi di panico, come elusione (sottrarsi a qualcosa) o irrequietezza.

Ai metodi per curare l'ansia vengono applicati l'apprendimento di tecniche di rilassamento e i nodi dei cambiamenti al modo in cui vengono gestite da noi certe situazioni.

La terapia può prevedere anche altri trattamenti per affrontare e curare l'ansia come farmaci ansiolitici e modifiche allo stile di vita, come un aumento dell'esercizio fisico, cambiamenti nella dieta e riduzione di caffeina e altri alimenti eccitanti.

Consigli su come curare l'ansia e gestirla

Identificare i fattori di stress per una migliore terapia

Il primo passo per gestire e curare l'ansia è quello di identificare le situazioni specifiche che ci rendono stressati o ansiosi e quando abbiamo problemi di coping (definizione di coping nel post Ansia: conoscere gli stati ansiosi). Un modo per farlo è quello di tenere un diario dei sintomi e scrivere che cosa ci succede quando si verificano gli stati d'ansia o l'attacco di panico. E' anche utile per identificare eventuali pensieri che ci preoccupano più di altri e come fare a trovare il modo per neutralizzare il problema specifico della preoccupazione.

Tutti noi abbiamo una capacità di gestire gli eventi stressanti più di quanto a volte immaginiamo e alcune tecniche di autocontrollo migliorano queste capacità. Identificata la situazione specifica che causa l'ansia, il problem-solving è una tecnica utile per curare l'ansia e quindi il malessere che ci affligge. Il problem-solving (risoluzione dei problemi) prevede le seguenti fasi:

Identificare il problema. Dopo aver individuato le situazioni che contribuiscono ai nostri attacchi d'ansia o attacchi di panico, analizziamo il problema e cerchiamo di essere molto precisi nella sua descrizione, compreso ciò che ci accade, dove, come, con chi, perché, e ciò che vorremmo modificare.

Cerchiamo di stilare il maggior numero possibile di opzioni per risolvere il problema. Consideriamo le probabilità di riuscita che queste opzioni possano aiutarci a risolvere il problema.

Selezioniamo l'opzione che riteniamo più opportuna.

Sviluppiamo un piano per provare l'opzione scelta e cerchiamo di realizzarla.

Se con l'opzione scelta e realizzata non otteniamo risultati, ricordiamoci che abbiamo altre opzioni da usare.

Torniamo quindi alla lista e selezioniamo la prossima opzione preferita.

Esercizi di respirazione per curare l'ansia

Quando arrivano quei maledetti attacchi d'ansia, incominciamo a respirare più rapidamente. Questa rapida respirazione ci porta ad avere delle sensazioni spiacevoli, come lo stordimento e la confusione mentale. L'apprendimento di una tecnica di respirazione per rallentare la respirazione spesso può alleviare i sintomi e aiutarci a pensare in modo più chiaro. La seguente tecnica di respirazione è molto semplice, rallenta la respirazione e riduce i sintomi dell'ansia. Appena sentiamo che il nostro respiro si fa affannato, applichiamo queste 3 regole subito:

Inspiriamo attraverso il naso e contiamo 3 secondi e dicendoci: "IN, due, tre".

Espiriamo sempre attraverso il naso, e ancora una volta contiamo fino a tre, dicendoci:

"RELAX, due, tre".

Continuiamo a ripetere l'esercizio per due o tre minuti e poi respiriamo normalmente. Il nostro

respiro sarà ritornato più regolare!

Questa tecnica di respirazione può essere usata per rallentare la respirazione ogni volta che ci sentiamo in uno stato ansioso in qualunque posto e senza che nessun altro se ne accorga.

Le tecniche di rilassamento per curare l'ansia

Quando ci sentiamo ansiosi per la maggior parte del tempo non c'è verso di riuscire a rilassare. Saper rilasciare la tensione muscolare è un importante trattamento per curare l'ansia.

Rilassiamoci e avremo una sensazione generale di calma, sia fisica che mentale.

L'apprendimento di una tecnica di rilassamento e la sua pratica regolare, può aiutarci a mantenere un livello di ansia più facile da gestire. Ci si può far aiutare dallo psicologo o dal nostro insegnante di arti marziali per farci insegnare tecniche di rilassamento, degli esercizi di consapevolezza o altri molti modi da autodidatta per imparare come video, cd, libri.

Prossimamente inserirò nel blog vari video e guide per imparare a rilassarci.

## Gestione del Pensiero

Esercizi sulla gestione del pensiero sono utili quando siamo turbati da continui o ricorrenti pensieri angoscianti. Vi è una vasta gamma di tecniche di gestione di pensiero. Per esempio, distrarci delicatamente usando pensieri piacevoli ci può aiutare a distogliere l'attenzione da pensieri funesti. In alternativa, possiamo imparare delle "tecniche di consapevolezza" per reindirizzare l'attenzione da pensieri negativi a quelli positivi. Una tecnica semplice è "la sostituzione del pensiero" o utilizzando le strategie di coping.

Sviluppiamo un insieme di istruzioni che contrastano pensieri preoccupanti (ad esempio, "Questo situazione è molto difficile ma tengo duro perché non durerà molto a lungo"). Sostituiamo i pensieri inquietanti facendoci delle auto-dichiarazioni rassicuranti. La scelta della tecnica di gestione del pensiero dipende dal tipo di ansia.  
Cambiamo stile di vita per iniziare a curare l'ansia  
Prendiamo parte ad una piacevole attività quotidiana.  
Non deve essere nulla di super impegnativo o costoso, bastano piccole cose che ci piacciono fare e sarà un primo passo per distrarci dalle preoccupazioni.  
Aumentare l'esercizio fisico  
L'esercizio fisico regolare aiuta a ridurre l'ansia, fornendo un modo per eliminare lo stress che si è accumulato nel nostro corpo.  
Ridurre l'assunzione di caffeina  
La caffeina è uno stimolante e uno dei suoi effetti collaterali è quello di tenerci vigili e forse un po' troppo svegli! Produce anche la stessa risposta fisiologica di eccitazione che si attiva mentre siamo sottoposti a stress. Meno caffeina meno motivi disponibili per trasformarci in ansiosi.  
Ridurre l'assunzione di alcol.  
L'alcol è spesso utilizzato (surtutto) per contribuire ad affrontare lo stress, l'ansia e la depressione. Ma una volta passato l'effetto di anestesia saremo in balia di depressione e attacchi ansiosi maggiori.  
Migliorare le capacità di gestione del tempo.

Assicuriamoci di aver pianificato del tempo per il riposo e per alcune attività da svolgere nel tempo libero! Bisogna essere realistici, la giornata non è fatta di 48 ore perché, abbassiamo i ritmi e rassegniamoci a convivere ogni tanto con la calma!

^

^