

Ebook : Liberi da Ansia, Panico, Obsessioni

“Il compito principale
nella vita di un uomo
è di dare alla luce
se stesso”.

E.Fromm



a cura del Dott. Giuseppe Bonanni

Psicologo-Psicoterapeuta

Liberi dall'ansia

Come curare l'Ansia

Le tecniche fondamentali che ti porteranno a gestire l'ansia, nell'arco di un mese.



Tutti I diritti riservati

Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma elettronica o meccanica senza l'autorizzazione scritta dell'autore.

Tutte le foto presenti in questo volume sono coperte da copyright. Abbiamo fatto tutto il possibile per contattare i detentori dei diritti d'Autore relativi al materiale incluso. Se ci fossero casi in cui non è stato possibile vi invitiamo a contattare l'autore.

Note legali

Le strategie riportate in questo manuale sono il frutto di anni di studi quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati. L'autore si riserva il diritto di aggiornare o modificarne il contenuto in base a nuove condizioni. Questo documento ha solo ed esclusivamente scopo informativo e l'autore non si assume nessuna responsabilità dell'uso improprio di queste informazioni.

Liberi dall'ansia

Indice dei contenuti

Introduzione

Alcune indicazioni utili per trarre il maggior vantaggio da questo libro

PARTE I: Come si Manifesta l'ansia

Capitolo 1- Si può guarire dall'ansia

Ansia: Nemica o Amica?

Il limite della funzione positiva dell'Ansia

I fattori che condizionano: autostima e percezione della realtà. Troviamo le differenze tra Ansia e Paura

Capitolo 2- Ansia- è una Paura senza un oggetto esterno

Tipi di Ansia

Che dopo di ansia hai? Test per valutare l'ansia

Capitolo 3- Forme di Ansia più comuni

I Quadri patologici dell'Ansia

Capitolo 4- Quali sono i disturbi d'ansia più comuni

Attacchi di Panico

Ansia Generalizzata

Disturbo Ossessivo- Compulsivo Fobia Sociale (Ansia Sociale) Fobie

Specifiche

Ipocondria

PARTE II: Tecniche per la gestione dell'ansia

Il diritto di scegliere: la massima espressione della libertà

Le basi dell'Autostima

PASSO 1.

Correggere i pensieri irrazionali su se stesso e sul mondo

PASSO 2.

Poniamoci degli obiettivi per la nostra vita

PASSO 3.

La carta vincente- Le proprie risorse personali

PASSO 4.

Autostima e linguaggio che usiamo

PASSO 5.

La competenza emotiva

PASSO 6.

Liberiamoci finalmente dai sensi di colpa

PASSO 7.

Il senso di auto efficacia... Il piacere di farcela!

PASSO 8.

Cambiamo i nostri stati d'animo

PASSO 9.

Usare la tecnica del "Come se..."

PASSO 10.

Liberati dal bisogno di essere approvato

Conclusione

Introduzione

Grazie per aver scelto Liberi dall'Ansia!

Questo libro digitale è un importante strumento di cambiamento, nasce con lo scopo di poter aiutare le persone che soffrono di stati d'ansia e non riescono a vivere serenamente lo scorrere della propria vita.

Attraverso la lettura di questo libro, ti guiderò a livelli sorprendenti di crescita personale... Comprenderai cos'è veramente l'ansia e come poterla gestire, attraverso un miglioramento di te stesso e della tua autostima.

Mi fa piacere occuparmi del tuo benessere e per questo utilizzando parole semplici ti spiegherò cos'è veramente il fenomeno psicologico invalidante dell'ansia, che ha ripercussioni fisiologiche importanti sulla tua mente e sul tuo organismo.

Ti porterò passo dopo passo a comprendere i cambiamenti che dovrai introdurre e attuare nel tuo modo di pensare per poterla curare per sempre.

Il problema ansia è riscontrabile in un gran numero di persone. Forse sei sempre stato molto ansioso... O così almeno ti ricordi.

Nonostante la massima cura posta nella realizzazione di questo libro digitale, declino ogni responsabilità circa l'improprio utilizzo dello stesso. Consiglio il lettore, nel caso di problemi specifici e spesso unici, di consultarmi personalmente o di rivolgersi a psicologi- psicoterapeuti o medici- psicoterapeuti, abilitati all'esercizio della professione e iscritti negli elenchi degli psicoterapeuti, disponibili presso i rispettivi Ordini Professionali.

Liberi dall'ansia

Ti aiuterò a cambiare la situazione e a portarti al superamento dell'ansia nella tua vita, attraverso un processo di potenziamento di te stesso e della tua autostima, che rinforza la tua fiducia e la tua sicurezza portandoti a vivere meglio.

Troverai nelle prossime pagine gli strumenti da acquisire e da utilizzare sin da subito... Importante non devi solo leggere le pagine che seguono ma applica anche i consigli che ti fornisco.

Potrai così verificare personalmente, come mettendoli in pratica, ti porteranno subito a cambiare in meglio te stesso e la tua vita.

Gli esercizi che ti suggerirò sono semplici, ma molto efficaci. Si tratta di completare delle frasi, mettere per iscritto i tuoi vissuti, renderti consapevole dei tuoi atteggiamenti, dei tuoi comportamenti e delle tue reazioni, prendere contatto con i propri vissuti ed emozioni è molto importante e scrivere ti aiuta a farlo.

Lavorerai prendendo un profondo contatto con il tuo sé in un modo molto profondo.

Dovrai lavorare sul recupero delle tue risorse personali e porti degli obiettivi di vita da raggiungere... E tanto altro ancora.

Quello che ti dirò è la naturale prosecuzione di ciò che ormai applico da molto tempo nella pratica clinica come psicoterapeuta. Quando le persone si rivolgono a me nello studio di terapia,

Liberi dall'ansia

chiedendomi aiuto per risolvere l'ansia che le ha perseguitate nella propria vita.

Importante è capire attraverso una parte teorica cosa è l'ansia e quali sono i meccanismi psicologici implicati in essa come anche i meccanismi di attivazione fisiologica che comporta.

Apprenderai così il giusto approccio necessario per gestire questo scomodo problema che ti impedisce di vivere la tua vita appieno.

Molte persone che si rivolgono a me, spesso mi pongono una domanda: “Cosa mi sta succedendo?” “mi sento di impazzire” “ho paura di morire” “ho paura di perdere il controllo”

Questo mi porta a rendermi conto ogni giorno di più, che sulle problematiche dell'ansia e tutto ciò che la determina, ovvero gli stati d'animo, le emozioni, i pensieri dannosi e inutili, le somatizzazioni dell'ansia... i miei pazienti hanno molta confusione ed è per questo che in Psicoterapia tendo innanzitutto a tranquillizzarli ma poi a portare alla loro consapevolezza sui motivi dell'insorgenza.

In molte Terapie con i miei pazienti mi sono reso conto seduta dopo seduta che la base che scaturisce dall'instaurarsi dei processi ansiosi sta nella “AUTOSTIMA”.

Poi ti spiegherò quali sono i passi fondamentali e risolutivi perché tu possa gestirla in modo efficace, così da essere tu a poterla controllare e non esserne più controllato.

Liberi dall'Ansia

Ma ti assicuro che il primo passo importante se vuoi veramente guarire dall'ansia, è quello di impegnarti veramente ed essere disposto ad abbandonare quelli che sono i vantaggi secondari della tua malattia.

E' di fondamentale importanza, iniziare a capire, che per stare meglio, devi necessariamente apportare alcuni cambiamenti al tuo modo di fare, essere o di comportarti, oppure devi prendere delle importanti decisioni....che non siano estreme ma che in ogni caso possono apportare un cambiamento significativo alla tua vita.

Sei disposto a fare questo percorso? Oppure sei spaventato? ...

E ti spaventa a tal punto che preferisci continuare a soffrire pur di non modificare nulla della tua vita? Ricordati che occorrono piccoli passi per arrivare al tuo cambiamento.

Certo capita spesso di attraversare un brutto periodo e così ti senti assalire dall'ansia oppure compaiono gli attacchi di panico.

O magari hai accumulato eccessivo stress, ti senti eccessivamente preoccupato e hai problemi in famiglia e nel lavoro, difficoltà affettive con la famiglia o il partner.

Allora, senti uno stato di malessere generale che non riesci a capire da dove arriva e ti stai chiedendo che cosa puoi fare per uscire da queste situazioni che non riesci più a gestire?

Liberi dall'ansia

Quello che ti descriverò fra un po' sono proprio delle tecniche a uso immediato che ti consentiranno di gestire l'ansia, basate su una comprensione di te stesso e i tuoi schemi mentali, partendo da un lavoro di miglioramento della tua autostima.

E poi lo sai che l'ansia non è altro che un condizionamento della tua mente? E la tua mente è condizionata da quello che ha appreso sin ora...

Sai cosa mi preme raccontarti con questo?

Intendo dire che puoi riprendere il controllo della tua psiche, cambiando i tuoi schemi mentali per modificare il tuo stile di vita e gestire la tua ansia.

La nostra psiche è come un computer e agisce correttamente se funzionano bene “i programmi” che abbiamo caricato al suo interno.

Solo utilizzando delle tecniche psicologiche che provengono da decenni di sperimentazioni scientifiche, puoi riprogrammare la tua mente e risolvere un comportamento anomalo come l'ansia, una fobia o una dipendenza...

Come fare?

Modificando un modo di pensare scorretto e autodistruttivo che parte proprio dal concetto che hai di te stesso, ossia dalla tua autostima.

Liberi dall'ansia

Si, perché è scientificamente provato che ogni disturbo d'ansia si basa su una distorsione dell'immagine di sé, una perdita di fiducia nelle proprie capacità, nelle proprie risorse e un debilitante senso di inadeguatezza nei confronti degli altri.

Ecco perché per curare l'ansia, dobbiamo partire proprio dalle basi e lavorare su un recupero delle tue risorse personali e potenzialità, gestire i tuoi stati d'animo e modificare i meccanismi di pensiero disfunzionali che inducono a malessere e poi alla comparsa dei sintomi.

Potenziando la tua autostima e andando a intervenire sui tuoi schemi mentali disfunzionali, potrai imparare a gestire la tua ansia, apportando grandi benefici nel tuo equilibrio emotivo, nella visione che hai di te stesso e nel modo in cui vivi le tue relazioni.

Con questo libro, il mio scopo è di portarti a un cambiamento duraturo nel tempo.

Potrai così raggiungere un equilibrio dentro di te, iniziare un cammino verso la risoluzione dei tuoi problemi di ansia e migliorare indubbiamente la qualità della tua vita.

Ti darò degli strumenti e tecniche basate su anni di studio, con delle solide basi scientifiche, applicabili in maniera concreta a te stesso!

Buon lavoro!

Giuseppe Bonanni

TRE CONSIGLI PER OTTENERE IL MASSIMO DA QUESTO LIBRO DIGITALE

1. Perché tu possa veramente trarre dei buoni risultati dalla lettura di questo libro, è necessario un requisito fondamentale, senza il quale, nulla potrà risultare davvero utile. Se ti manca tale requisito indispensabile, questo libro non potrà esserti d'aiuto. Al contrario se lo possiedi, potrai fare grandi progressi e aiutarti a gestire la tua condizione di ansia, che ti ha perseguitato sino ad ora, apportando grandi benefici a te stesso e alla tua vita.

Quale è questo requisito indispensabile?

Un profondo e autentico desiderio di evolverti e di cambiare in aggiunta a una ferma volontà di applicare tutto ciò che ti andrò spiegando, se tu farai un passettino alla volta come ti dirò io fra un po', ti porterò al risultato senza sforzo.

E come potrai risolvere la tua ansia e iniziare ad acquisire veramente fiducia in te stesso?

Liberi dall'ansia

Tenendo sempre ben presente che quello che ti andrò a dire è della massima importanza.

Renditi conto che lavorando sui tuoi meccanismi psicologici potrai riprendere il controllo della tua psiche e questo ti condurrà a una vita più serena , armoniosa, più felice e più intensa.

2. Poi leggi ogni capitolo in rapida sequenza, per farti un'idea ampia e generale. Prima di procedere col capitolo successivo, ritorna a leggere attentamente e lentamente e prendi degli appunti.

Anche se hai voglia di passare subito al capitolo seguente, non farlo, ma cerca di assimilare bene quanto hai letto.

Questo metodo ti darà ottimi risultati.

3. Mentre leggi, fermati frequentemente a riflettere. E poniti spesso la domanda: “Come posso mettere in pratica questo?”

Allora, se vuoi veramente trarre un beneficio, duraturo nel tempo, non ti basta leggerlo una sola volta. Quando avrai finito di leggerlo per la prima volta, ti suggerisco comunque di ritornarci sopra ancora, anche più volte se possibile.

E ricorda sempre che in te esistono enormi potenzialità di miglioramento.

Tutto ciò che ti andrò esponendo ha solide basi scientifiche e potrà aiutarti tantissimo, ma soltanto attraverso il tuo impegno e applicazione.

Liberi dall'Ansia

E poi, l'apprendimento è un processo attivo.

Solo attraverso l'impegno potrai modificare i tuoi meccanismi di pensiero.
Se veramente, vuoi gestire l'ansia, devi applicarti in modo costante.

Altrimenti finisci per rimanere bloccato nei tuoi soliti limiti.

Infatti, devi sapere che la nostra psiche può modificare alcune sue neuro connessioni solo attraverso la ripetizione.

Tieni nota accurata dei tuoi successi. Solo così potrai sempre migliorare.

Annota ogni giorno i risultati.

Riassumendo:

- a) Sviluppa il desiderio di cambiamento
- b) Leggi ogni capitolo almeno due volte prima di passare al successivo
- c) Mentre leggi rifletti e poi metti in pratica
- d) Annota i tuoi miglioramenti

Liberi dall'ansia

PARTE I

LE MANIFESTAZIONI DELL'ANSIA

Liberi dall'Ansia

Capitolo 1

DALL'ANSIA SI PUO' GUARIRE

Liberi dall'ansia

Tu hai il potere di cambiare!
Scopri il tuo potere e sarai felice.

Prima di tutto voglio descriverti come si comportano e come si sentono le persone che hanno problematiche di ansia e che hanno paura di tutto.

Lo farò riportandoti la storia di Marta.

Marta è una studentessa, è una bella ragazza dagli occhi grandi e intensi. Si aspetta qualcosa, un aiuto, una risposta... Vive un periodo della sua vita molto complicato, in preda alla tensione e si sente molto nervosa, si avverte a pelle.

Forse non servirebbero più parole per descrivere ciò che prova. A volte le parole non possono descrivere le emozioni che si sentono profondamente nel cuore, in una situazione divenuta insopportabile in preda a continue crisi di ansia cronica.

Marta appare come una persona forte e fragile nello stesso tempo.

E' fatta così, una parvenza di forza che vuole celare una profonda insicurezza e sensazione d'inadeguatezza.

Questa forza, apparente, parla di lei... Copre sensazioni di sfiducia in se stessa, indecisione, imbarazzo fino a che non si trasformano in ansia.

Liberi dall'Ansia

Una lotta interna che stanca e sfinisce.

Marta ha bisogno di fare ordine dentro di sé, per questo dopo anni di sofferenza decide finalmente di intervenire.

Ha vissuto parte della sua vita tranquilla, quando all'improvviso, da qualche anno a questa parte, la sua tranquillità è franata ed è comparsa la sofferenza e la paura... Marta fa la conoscenza dell'ansia, che come una compagna fedele non l'abbandona più.

Tutte le sue sensazioni sono cambiate, è comparso un senso di estraneità e la percezione di essere fragile.

Le sue notti sono insonni, uno stato di paura immotivata, la stringe allo stomaco e la tachicardia produce i suoi effetti... Il cuore che all'improvviso non vuole saperne di tranquillizzarsi.

Vive in un persistente, duraturo e cronico stato di agitazione, come se si aspettasse una catastrofe da un momento all'altro. Ormai queste sensazioni caratterizzano le sue giornate, ha smesso di studiare perché non ce la fa più a gestire questa situazione.

Ha cercato un lavoro, ma i suoi sintomi sono peggiorati.

Lavora in un bar come cameriera e lo stare con le persone la fa sentire impacciata e in un costante stato di esitazione.

Liberi dall'ansia

Quando si sveglia al mattino, già preoccupata, per dover affrontare i normali impegni quotidiani e lavorativi.

Marta ha perso il senso della routine e si pone davanti ad ogni mansione quotidiana come se si trattasse di compiti sempre nuovi e difficili e ogni banalità le appare come un grave problema da affrontare.

I suoi dubbi e il sentirsi inefficace stanno prendendo sempre più il sopravvento, facendola sentire preoccupata per la non riuscita di ogni cosa. Ogni imprevisto è vissuto come segnale di una sua inadeguatezza.

Va in crisi per qualunque cosa inaspettata e la consapevolezza che la sua preoccupazione è immotivata o comunque eccessiva non la aiuta a dissolvere i suoi timori.

Di cosa “soffre” Marta?

Marta soffre di “Ansia Generalizzata”.

Conosci questo termine?

La paura di ogni cosa... Che trova origine in una grade insicurezza e bassa autostima. Una vera patologia, dove il senso d'inadeguatezza è la condizione emotiva di cui Marta fa normalmente esperienza.

Liberi dall'ansia

Si manifesta, per lo più, con una sensazione di smarrimento che la fa dubitare dei suoi pensieri e per questo teme di prendere decisioni sbagliate.

Tuttavia Marta ha deciso di mobilitare le sue risorse e si è sentita determinata per affrontare un percorso terapeutico che la aiutasse a comprendere la sua condizione. Non si è voluta arrendere all'idea di soffrire per tutta la vita e per questo ha voluto affrontare il problema alla radice, per poterlo gestire e non lasciarsi più dominare. Ora Marta sta meglio!

Continua il suo percorso di crescita personale per mantenere i risultati raggiunti e migliorarsi sempre di più.

Ha aperto nuove prospettive e ha iniziato a orientare diversamente la sua energia disponibile.

Con Marta abbiamo lavorato alle basi della sua ansia, legata a una valutazione di sé e del suo valore, basata su un senso d'inadeguatezza che la faceva sentire sempre sul filo del rasoio e sull'orlo del disastro.

L'ansia era un indicatore che segnalava una mancata armonia con la sua vita...

Occorreva aprire nuove prospettive!

Questa visione di se stessa e della sua realtà le faceva prevedere catastrofi anche dove non c'erano elementi di vero pericolo, ma soprattutto appiattiva la sua esperienza di vita e la allontanava da un contatto vitale con la parte più profonda di sé. Ora Marta ha aperto nuove prospettive e strada facendo... Ti spiegherò il percorso che lei ha fatto. E potrai farlo anche tu!

Ansia: dobbiamo considerarla alleata o un nemico?

E allora iniziamo!

Credo innanzi tutto, che per imparare a gestire l'ansia, devi capire cos'è e come funziona. Ritengo che il modo migliore per comprendere bene il suo meccanismo, sia quello di partire dal comportamento di chi ne soffre.

L' "Essere Umano" vive... Vivere significa affrontare e risolvere i problemi che inevitabilmente si presentano sul nostro cammino.

Affrontare e risolvere i problemi della vita porta una condizione di sofferenza emozionale, che alcune volte riusciamo a fronteggiare e altre no.

Nessuno è perfetto... Tutti abbiamo conosciuto l'ansia.

Quel particolare stato indefinibile di paura che getta un'ombra sulla nostra vita! L'ansia è un fenomeno normale di cui tutti facciamo esperienza continuamente... Anche se in misura e con frequenza molto variabile.

L'ansia è uno stato che non possiamo evitare e con cui ci dobbiamo confrontare quotidianamente.

Forse ti starai già chiedendo... "tutti gli esseri umani hanno l'ansia?"

Liberi dall'ansia

E già, proprio così l'ansia è un fenomeno universale, che ci coinvolge tutti, in quanto “Esseri Umani”.

Oltre che universale è anche un fenomeno complesso, che appartiene alla sfera delle emozioni e quando siamo in ansia, l'avvertiamo come penosa sensazione di attesa, come se attendessimo qualcosa d'indefinito e spiacevole.

Qualcosa di minaccioso che ci procura una sorta d'irrequietezza psichica, una sensazione di allarme.

E lo sai che l'ansia come sensazione di allarme non è esclusivamente una peculiarità dell'uomo? Si ritrova anche negli animali.

E' un meccanismo fisiologico che la natura ci ha fornito per proteggerci dal pericolo. Nell'animale per esempio, tutti i cambiamenti fisici, come l'aumento della vigilanza e del battito cardiaco sono utili per attuare immediatamente un comportamento di attacco o di fuga.

Detto diversamente, davanti a una minaccia o a un pericolo l'animale mette in atto una serie di modificazioni fisiologiche che sono funzionali, per affrontare la minaccia o il pericolo... Affrontando direttamente la minaccia, quindi Attaccando o allontanandosi dalla minaccia, cioè Fuggendo.

Liberi dall'ansia

Ti dico questo per farti comprendere l'importanza della reazione di allarme, come condizione che facilita la sopravvivenza dell'animale.

Nell'uomo funziona proprio allo stesso modo.

L'ansia e quindi la reazione di allarme, ha un'importante funzione adattativa.

È scientificamente dimostrato il fondamentale rapporto tra ansia e prestazione. A livello minimo di ansia la prestazione è praticamente nulla. L'ansia aumenta la performance, migliora la qualità della prestazione fino a raggiungere un livello ottimale.

Sin qua ci siamo?

In buona sostanza, l'ansia è un meccanismo fisiologico utile, che la natura ci ha fornito per proteggerci e per migliorarci.

Il punto è... Quando l'ansia aumenta ulteriormente e comporta effetti negativi sulle prestazioni, che decrescono progressivamente fino ad arrivare al punto di massima ansia che impedisce ogni prestazione, giungendo alla paralisi.

I disturbi di ansia possono avere intensità variabile e oscillare da un leggero senso d'irrequietezza e di indefinito malessere generale, a uno stato di tensione interno fino a forme acute di ansia generalizzata o di panico.

Se osservi il comportamento di una persona ansiosa, puoi notare nelle forme più lievi, un senso di disagio, d'inquietudine, di tensione e d'insoddisfazione.

Liberi dall'ansia

Se l'ansia riguarda te, puoi renderti conto di avvertire un senso di tensione che non riesci a giustificare.

Nelle forme più gravi puoi giungere a provare sensazioni d'irrealità, di sbandamento o di vertigine, come se le gambe non ti reggessero.

È vero che le situazioni di vita con cui tutti combattiamo ogni giorno, possono tirare fuori il peggio in ognuno di noi. Tuttavia, quando senti che l'agitazione emotiva va oltre la soglia dell'ansia utile, come dicevamo prima, allora vuol dire che si tratta di un disturbo d'ansia.

Gli studi statistici dimostrano che 1 persona su 5 vive un disturbo d'ansia, che può rendere le sue relazioni molto complicate, la sua carriera lavorativa e la sua salute fisica più difficili da gestire.

Ora per farti comprendere meglio, vorrei illustrarti in dettaglio come si manifesta un disturbo d'ansia, in modo che tu possa saperlo riconoscere.

E lo farò, come ti dicevo all'inizio di questo paragrafo partendo dal comportamento di chi ne soffre.

Se sei tu a soffrirne in prima persona, forse ti sono note le sue manifestazioni eclatanti, come il sentirti in uno stato di all'erta senza motivo, il corpo in uno stato

Liberi dall'ansia

di continua tensione e agitazione, il passare le notti insonni.

E poi i veri e propri disturbi somatici, come: il cuore che batte forte, la sudorazione eccessiva, il fiato corto, l'ipertensione arteriosa.

E quando questa condizione si protrae nel tempo, i suoi effetti possono divenire devastanti.

Allora qual è il comportamento della persona ansiosa?

Te lo descrivo in 10 punti fondamentali

1. La persona che soffre di ansia sovrastima il pericolo e sottostima la sua capacità di farvi fronte... Attua una serie di comportamenti, come evitamenti, rituali di controllo, tali da compromettere la qualità della sua vita.
2. Chi soffre di ansia lamenta una lista numerosa di sensazioni e di disturbi quali: palpitazioni, tachicardia, sudorazione eccessiva, sensazione di soffocamento, dolore o fastidio al petto, sensazioni di sbandamento e/o di svenimento.
3. Alla base dell'ansia troviamo sempre emozioni sgradevoli e limitanti... Timore, Paura, Insicurezza e Bassa Autostima.
La paura di non farcela, di venir tagliato fuori, di non essere all'altezza, di non venire giudicati bene, di perdere tutto.
4. Quando lo stato d'ansia è particolarmente intenso e prolungato nel tempo, può causare una totale compromissione della vita di relazione e dell'autonomia.

Come curare l'Ansia

5. E poi il pessimismo... Chi soffre di ansia vive una sensazione penosa di apprensione per eventi di cui fa, molto spesso, previsioni pessimistiche, come se dovesse avvenire una catastrofe imminente, che si mescola al vissuto d'inadeguatezza e incapacità del Sé.
6. Alla base dell'ansia troviamo sempre una sensazione di pericolo che scaturisce da un'alterata percezione del mondo esterno, generata dal vissuto di fragilità di sé e una scarsa autostima.
7. A causa del suo vissuto di fragilità è sempre costretta ad aver bisogno degli altri.
8. La persona ansiosa, deve tenere tutto sotto controllo. Proprio perché si percepisce inadeguata e con scarse potenzialità e percepisce il mondo esterno sempre più minaccioso, essa non può perdere il controllo perché è come se si dicesse: "A quali conseguenze disastrose sarò esposta se dovessi perdere anche un po' del mio controllo?".
9. La persona ansiosa è portata a ricordare solo i suoi insuccessi e a dimenticare i successi.
10. La persona ansiosa ha una modalità di pensiero che tende alla rimuginazione cronica, prevalgono le convinzioni circa la propria incapacità di fronteggiare gli eventi ed è sovrastata dai pensieri negativi circa le sue capacità di riuscita.

Il limite della funzione positiva dell'ansia

Fin ora ti sei reso conto che lo stato di ansia è un importante meccanismo psicologico di protezione. A volte, però, si trasforma in negativa, diventando un limite per l'azione.

Come abbiamo detto prima l'ansia è uno stato di allerta che predispone l'organismo ad adattarsi a una situazione, mobilitando al meglio tutte le sue risorse.

La funzione positiva dell'ansia, si esplica però quando non supera un certo livello, ossia non è né troppo alta, né troppo bassa. Infatti, uno stato troppo basso di ansia può portare all'inerzia e quindi a uno scarso rendimento.

D'altra parte un livello troppo alto di ansia può portare ai disturbi d'ansia.

Più il livello di ansia sale, maggiore è il tuo rendimento, ma solo sino a un certo punto, sino cioè a un livello che può definirsi ottimale, dove un alto livello di ansia corrisponde al migliore rendimento del tuo organismo, ottimizzando le tue prestazioni. Se però l'ansia aumenta ancora, la funzionalità comincia a scendere, in quanto l'ansia crea una sofferenza, a volte anche grave, che compromette la qualità delle tue azioni e la funzionalità del tuo organismo.

Liberi dall'ansia

Come puoi vedere nella figura 1. Superato un certo livello, l'ansia diventa negativa sfociando nel disturbo.

Quindi, le reazioni diventano inappropriate creando stati di disagio che interferiscono con la qualità della tua vita. Il corpo produce i sintomi, perché avverte che non riesce più a gestire la situazione.



Fig. 1

Liberi dall'ansia

L'ansia è quindi adattiva, è fondamentale per la sopravvivenza. È una dimensione inevitabile del vivere umano con cui è necessario confrontarsi quotidianamente. È utile per fare fronte ai problemi e ai compiti quotidiani, come la preparazione di un esame, lo svolgimento di un buon lavoro, un appuntamento importante.

Semmai, è l'aumento dell'ansia che comporta effetti negativi, quando perde la sua funzione adattiva e sfocia nella patologia, a volte seria e preoccupante.

In questo caso, lo stato di allerta che senti, non risulta collegato ad alcun pericolo reale.

Ti senti preoccupato e intimorito senza un motivo concreto.

Ecco perché il malessere che senti non favorisce il rapporto e l'adattamento all'ambiente, ma al contrario lo ostacola, provocando in te un'ulteriore sofferenza.

Differenze tra ansia e paura?

Questa è una domanda che spesso ci poniamo.

Allora che differenza c'è fra ansia e paura? Certo l'ansia è parente stretta della paura, ma ci sono delle differenze sostanziali.

Vediamo meglio insieme per comprendere come stanno le cose.

La paura è un'emozione di forte apprensione che coinvolge tutto l'organismo ed è attivata da una minaccia o da un pericolo, di solito esterni, che sono davanti ai nostri occhi, quindi ben chiari.

Facciamo degli esempi concreti per comprendere meglio di cosa stiamo parlando e che differenza c'è tra ansia e paura.

- Un cane ringhioso ci insegue.
 - Siamo rimasti coinvolti in un incidente stradale.
 - Nostro figlio si trova in una situazione di pericolo.
 - Dobbiamo sostenere un esame con un professore di cui conosciamo bene l'eccessiva severità e sappiamo che ci farà delle domande trabocchetto per portarci a ripeterlo. Come vedi dagli esempi, la paura è provocata da una situazione ben definita e l'emozione può assumere diversi gradi d'intensità. Allora col termine paura, intendiamo uno stato psicologico di diversa intensità emotiva che può oscillare da una polarità fisiologica come l'apprensione a quella opposta che è il terrore. (Fig. 2)
-

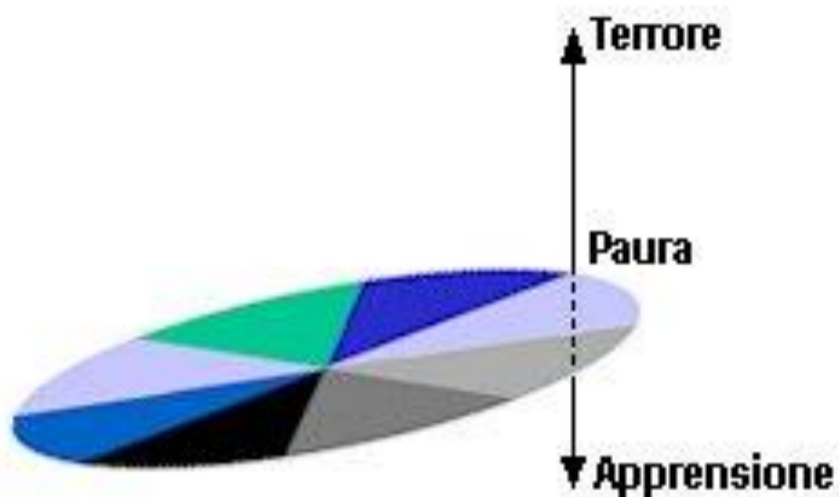


Fig. 2

La sensazione è di allarme, lo stato d'animo è d'irrequietezza.

Certo... Il cane arrabbiato che ci insegue, l'incidente in cui siamo rimasti coinvolti, nostro figlio in pericolo, la vista della faccia severa del professore e le domande trabocchetto!

Tutte queste situazioni ci spingono all'azione... Fare qualcosa! Come:

- Scappare dal cane che ci insegue.
 - Fare il nostro meglio nell'incidente: sterzare, accostarci, chiedere soccorso.
 - Intervenire per salvare nostro figlio dal pericolo.
 - Studiare di più e con più profitto per superare l'esame.
- Come puoi notare, la paura è un'emozione naturale e utile.
Sarebbe grave non averla!
-

Dove è posta l'ansia?

Come dicevamo prima, l'ansia è un'emozione ed è una parente stretta della paura. Sono due emozioni simili nella loro manifestazione fisiologica, sintomi fisici, tachicardia, respirazione affannosa, sudorazione, sensazione di allarme, passaggio all'azione. Tutte e due sono la reazione a una "minaccia" ma differiscono sostanzialmente perché...

- La paura è una reazione emotiva a un pericolo reale
- L'ansia è una reazione emotiva a un pericolo percepito (Fig. 3)

Fig. 3

Torniamo agli esempi di prima per comprendere meglio il meccanismo.

Ciò che proviamo è paura... Ma di minaccia non c'è più traccia.

È una paura senza oggetto, davanti ai nostri occhi non c'è alcun pericolo reale, ma solo percepito.

Ora ciò che esiste è solo ansia!



I fattori che condizionano: autostima e percezione della realtà.

Come ti dicevo, l'ansia è dunque una risposta funzionale alle numerose richieste esterne, alle quali siamo sottoposti quotidianamente.

Certamente puoi trovarti coinvolto in diverse situazioni che scatenano lo schema di pericolo e quindi lo stato ansiogeno, molto dipende dal tuo personale vissuto. Come probabilmente saprai, può partire sin dall'infanzia e principalmente è dettato da due fattori:

1. L'interpretazione cognitiva che dai degli eventi. 2. Il livello della tua Autostima.

Ora, ti spiego meglio, riprendendo uno degli esempi che ti ho fatto prima.

Per esempio prendiamo questo: "Devi sostenere un esame con un professore di cui conosci bene la sua eccessiva severità e sai che ti farà delle domande trabocchetto per portarti a ripeterlo."

Questo è un evento ansiogeno che può creare paura, del quale tu puoi creare una rappresentazione interna dell'evento stesso.

Liberi dall'ansia

Ossia puoi passare dalla paura che ti mobilita a darti da fare per superare l'esame, all'ansia disfunzionale che ti blocca.

Come? Formulando nella tua mente ipotesi negative che ti portano a superare quel livello di cui ti dicevo prima (Vedi fig.1).

Ora scomponiamo il meccanismo, per comprendere come funziona.

La situazione reale è: “Devi sostenere un esame con un professore di cui conosci bene la sua eccessiva severità e sai che ti farà delle domande trabocchetto per portarti a ripeterlo.”

La mente si pone molte ipotesi negative:

- E se non ho studiato proprio tutto?
- E se il professore, data la sua fama, mi tende proprio una domanda trabocchetto alla quale non so rispondere?
- E se non mi blocco e non mi ricordo niente?
Sono paure legittime... Ma possono presentarsi due situazioni:

1. Se sei una persona con un buon livello di autostima, rispondi con un'ansia positiva e crei la giusta difesa che ti consente di creare lo stato ansioso adeguato per mobilitare le tue risorse e dare il meglio di te. Crei l'impegno giusto nello studio in maniera proficua, per poter arrivare ad affermare con te stesso:

- - Ho studiato bene e saprò rispondere alle domande.
- - Anche se non ricordo tutto, posso rifarmi con le altre domande.
- - Se proprio dovesse andare male, posso rifare l'esame.

Liberi dall'ansia

2. Puoi formulare delle risposte generalizzate e credere di non essere in grado di affrontare la situazione, allora perdi fiducia in te stesso e ti produci un livello di ansia che supera quel limite di cui parlavamo prima.

In altre parole, sfoci in un disturbo d'ansia.

A questo punto, avendo raggiunto lo stato di ansia patologica, potresti addirittura mettere in atto comportamenti auto boicottanti evitando la situazione ansiogena, vissuta come pericolosa e non andando a fare l'esame.

In questi casi la patologia può anche aggravarsi portando all'isolamento dalla vita sociale e non uscendo da casa.

Ecco che, come puoi comprendere, si innesca facilmente un circolo vizioso... Più sale l'ansia e maggiormente ti preoccupi restringendo la tua visuale e non vedendo più una via d'uscita.

Liberi dall'ansia

Sorgono così i sintomi fisici, come il cuore che batte forte, il respiro affannoso, l'insonnia. La situazione è aggravata dai pensieri che formuli che influiscono gravemente sulla fiducia in te stesso. (Fig. 4)

Fig. 4

In questo circolo vizioso, puoi giungere a situazioni molto importanti di malessere sino a sfociare nella depressione.



Questo è il primo capitolo del mio libro, nei successivi capitoli scoprirai :

Come poter gestire la tua ansia e gli attacchi di panico anche attraverso degli esercizi veramente pratici e utili , facendo un analisi profonda su te stesso e scoprendo quali possono essere le risorse e potenzialità che ti permetteranno finalmente di avere una visione diversa delle tue difficoltà.

vai al link del libero completo :

https://ansiaepanico.gr8.com/offer_page.html



