

# Paure e ansie

L'ansia è uno stato emotivo causato dall'aspettativa di pericolo o minaccia. Mentre la paura è un'emozione umana di base associata all'istinto di autoconservazione e appare immediatamente al momento del pericolo.

Normalmente la funzione di autoconservazione stimola all'azione (difenditi o corri). Questo meccanismo è profondamente radicato nel nostro DNA, come strumento per garantire la sopravvivenza della specie. Abbiamo secoli di storia in cui l'uomo andava a caccia degli animi feroci per poter mangiare, difendeva il proprio territorio dal nemico ed era in pericolo quasi la totale parte della giornata. Oggigiorno, abbiamo tutti supermercato sotto casa e le porte blindate. Non abbiamo bisogno di aggredire o scappare però l'istinto è rimasto come rudimento del passato. Ed è esattamente per questo motivo, che nei momenti di apatia, l'ansia si intensifica.

*Non fare nulla = morire di fame, essere uccisi dal nemico, o essere divorati da qualche animale nella foresta.*

Di conseguenza, i livelli di ansia si riducono drasticamente, quando iniziamo ad agire.

## Come misurare i livelli di ansia

Lo psicologo americano Charles Spielberger ha studiato più di 117 segni di ansia umana e ha creato una scala per determinarne il livello. La sua "valutazione del livello di ansia" è divisa in situazionale e personale. Situazionale è responsabile dello stato in un determinato momento e dell'influenza di circostanze esterne, ad esempio l'autoisolamento. Personale: il carattere di una persona.

## Che cos'è che spaventa?

I principali fattori che provocano un aumento dell'ansia in noi sono la solitudine, i problemi sul lavoro, i problemi di relazione, la salute, l'ambiente e tutti i tipi di conflitti.

Anche il nostro modo di vivere ha una grande influenza. Ad esempio, è più probabile che proviamo ansia se stiamo costantemente al telefono (che sia per i social network, che per sfogliare le pagine delle notizie) o guardiamo i vari TG in TV. Il progresso digitale ha sicuramente reso la nostra vita più veloce e migliore, ma paghiamo questo comfort con un ulteriore livello di stress, nuove paure e complessi dovuti al grande flusso di notizie.

Cerca di ridurre al minimo il numero di ore trascorse su Internet. Cammina all'aria aperta, leggi, fai yoga, cucina, lavora a maglia con una croce, costruisci LEGO: ci sono molte più opzioni di quanto tu possa pensare.

## Fasi di ansia

- Ansia di attesa. Le persone che prevedono la più sfavorevole di tutte le possibili situazioni soffrono. Tale ansia può apparire in determinati momenti o perseguitare costantemente una persona.

- L'ansia sotto forma di fobie è associata a determinate situazioni e oggetti. Ad esempio, paura della solitudine, dei ragni o dell'oscurità. Può essere un caso clinico se si esprime sotto forma di attacchi di panico.

- Ansia nevrotica. Questa forma di ansia è la più grave e si riscontra in molte malattie psicologiche: isterica, schizoide. C'è un livello patologico di paura qui che distrugge la salute mentale di una persona.

L'intero pianeta ora ha paura del futuro a causa del flusso incessante di notizie e incertezza. La "paura dell'ignoto" o "paura libera" si forma a causa del flusso di informazioni in cui siamo costantemente immersi. Di seguito verranno descritti gli strumenti che aiutano a far fronte all'ansia situazionale che non ha nulla a che fare con i casi clinici.

### **Falso allarme**

I sentimenti di paura possono essere facilmente confusi, quindi prima di parlare di come sbarazzarsi dell'ansia, impareremo come identificarla.

Ci sono situazioni in cui non distinguiamo tra le emozioni, quindi si forma il cosiddetto "falso allarme". In questo caso, la prima cosa che gli psicologi possono consigliare è imparare a separare l'ansia da un grande flusso di altre emozioni. Osserva te stesso: in quali situazioni sei sopraffatto dall'ansia. Dividi queste situazioni in quelle in cui l'ansia è giustificata e quelle in cui non lo è.

Ad esempio, sei su un autobus e quando ti avvicini a una fermata dell'autobus, sei sopraffatto da una sensazione di ansia. Da un lato, questo può essere causato dalla paura di perdere la fermata, o da un sentimento di imbarazzo nell'essere osservati, quando dovremo alzarci per andare alla porta di uscita.

O un altro esempio: vuoi fare una domanda a un insegnante in classe o durante una conferenza, ma hai paura di alzare la mano. Questa paura può derivare dall'insicurezza e dall'attesa di giudizio da parte delle persone.

A volte l'ansia deriva da altri sentimenti, come la vergogna o l'insicurezza. Comprendendo questo e superandolo, non hai più motivo di preoccuparti, e con questo lo stato di ansia scompare.

### **Come superare l'ansia**

L'ansia spesso nasce dall'incertezza sulle azioni e sui sentimenti. Per cominciare, cerca di capire cosa ti causa la preoccupazione. Ad esempio, sei preoccupato di poter essere licenziato dal tuo lavoro. Prima di farti prendere dal panico, guarda i fatti: guarda la richiesta del mercato e l'area in cui opera la tua azienda, elabora il piano di cosa faresti se dovessi essere licenziati. Descrivi quali abilità possiedi e dove potrebbero tornarti utili. Ad esempio, abilità come illustratore o lavoro in Photoshop, capacità di copywriting, ecc.

Così da avere sempre un piano B. E questo vale non solo per il lavoro, ma per qualsiasi area in cui provi l'ansia.

Di solito, questo esercizio aiuta a vedere la vera immagine. Se capisci che mentre tutto è sotto controllo, puoi tirare un sospiro di sollievo. Parola d'ordine: minimizzare le incertezze

Modifica il tuo curriculum e prepara alcune lettere di presentazione per il datore di lavoro su di te.

Crea una gamma dei tuoi servizi per te stesso, iniziando con le attività più preferite e finendo con le meno interessanti.

Fai un elenco di potenziali datori di lavoro a cui puoi offrire i tuoi servizi. Più 'grande e', meglio 'e'.

Scrivi loro!

Il lavoro svolto ti aiuterà a sentirti più sicuro e ad avere un piano per uscire dalla crisi.

A volte l'ansia nasce dalla convinzione che non ce la faremo a far fronte a questa o quell'azione. Un'immagine visiva delle tue abilità ti aiuterà sempre a credere in te stesso. Quando leggerai la tua lista, ti renderai conto che si può ottenere molto, indipendentemente dalle circostanze.



### *Utilizzare la terapia dell'esposizione*

Una complessa combinazione di parole con un significato semplice - affrontare il tuo problema "a testa alta". È importante capire che questa NON è una lotta contro un problema. Il punto è riconoscere l'esistenza dell'ansia, non eliminarla completamente.

Non ignorare ciò che ti fa sentire ansioso. Ad esempio : devi fare un lavoro difficile o che non hai mai fatto e portarlo a termine entro un tot di ore. Cominci a rimandare e a rimproverarti costantemente per questo. Questo riduce la tua autostima e aumenta l'ansia.

Invece, la soluzione migliore sarebbe quella di concederti un'ora o due di riposo assoluto senza preoccupazioni o autocritiche. Un riposo consapevole. E poi gradualmente metterti al lavoro promettendoti di farlo per 15 minuti. Dopo il tempo trascorso , fare un'altra pausa di 5 minuti e riprendere con il lavoro e così via. Ma vedrai, che già dopo il primo quarto d'ora ,non vorrai più distrarti e sarai totalmente immerso nel lavoro da fare.

Questo esercizio, a poco a poco, farà abituare il tuo organismo allo stress e svilupperai un'abitudine. Ogni nuova situazione complicata sarà vista come una cosa normale, semplicemente da superare.



### *Osserva i tuoi ritmi di sonno*

È nel sonno che viene prodotto l'ormone della crescita, che è responsabile del ripristino del nostro corpo, incluso il sistema nervoso. Soprattutto se andiamo a letto prima delle 12 di sera.

Il programma televisivo della BBC "Trust Me I'm a Doctor" in collaborazione con l'Università di Oxford ha condotto un piccolo esperimento sugli effetti del sonno sul nostro stato psicologico. Lo studio ha coinvolto persone che hanno un "sonno profondo". Durante l'esperimento, ai partecipanti sono state date delle indicazioni: nelle prime tre notti hanno dovuto dormire per 8 ore più della norma, e per le tre notti successive hanno dovuto dormire per 4 ore. Ogni giorno, i soggetti hanno risposto a domande che hanno aiutato ad identificare i cambiamenti nel loro stato psicologico, comportamento ed emozioni. I risultati hanno mostrato che dopo due notti di mancanza di sonno, le emozioni negative hanno cominciato a prevalere nei soggetti, così come un aumento della sfiducia verso gli altri e dell'aggressività.

Lo studio dice anche che l'insonnia non è sempre una conseguenza dei disturbi mentali, a volte è la mancanza di sonno che provoca la comparsa dei problemi psicologici.

Dormire sempre non meno di 7-8 ore la notte non è solo una buona abitudine, ma incide positivamente sul nostro stato mentale.

Ricordiamo anche che l'assunzione dei farmaci, che favoriscono il rapido addormentamento, possono essere causa degli incubi notturni e favorire l'aumento delle sensazioni di ansia. Prima di ricorrere al loro utilizzo, bisogna provare gli altri metodi, come meditazione, ginnastica di rilassamento e stretching, la corsa, la lettura, l'ascolto di musica rilassante.



### *Interruttore*

È importante passare periodicamente da un'attività all'altra, ad esempio dall'attività fisica all'attività mentale. Quindi, quando si pratica sport, le funzioni cerebrali vengono ripristinate grazie all'apporto di ossigeno. E con lo stress mentale, il sistema muscolare viene ripristinato migliorando il flusso sanguigno nei muscoli.

Una semplice alternanza di lavoro e studio con una piccola quantità di attività fisica migliorerà il lavoro dei processi metabolici del corpo e allo stesso tempo accelererà il recupero del sistema nervoso, contribuendo al suo rafforzamento.



### *Medita e respira*

La meditazione e la respirazione sono aiutanti fedeli nel superare l'instabilità psicologica. Uno studio della Johns Hopkins University ha trovato una relazione tra la pratica della meditazione e la riduzione dei sintomi di depressione e ansia. Il team di ricercatori ha scoperto che l'effetto della meditazione è paragonabile a quello dei farmaci antidepressivi – nel primo caso però, si ha una soluzione addirittura più efficace al problema, poiché non provoca effetti collaterali. Inoltre, la meditazione aiuta a cambiare il modo in cui il cervello funziona e aiuta a concentrarsi e capire meglio se stessi.

Altrettanto benefiche sono le tecniche di respirazione: migliorano la circolazione sanguigna e aiutano ad accelerare il metabolismo generale. Inoltre, la tecnica della respirazione profonda in combinazione con esercizi di rilassamento è utile per ridurre la tensione nervosa.



### *Crea distrazioni.*

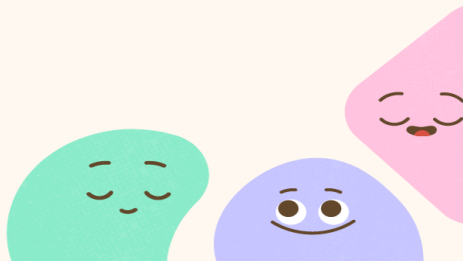
La routine aiuta a ridurre i livelli di ansia. Impegnati in un hobby, guarda film, esci, fai sport: prova a disconnetterti periodicamente dal flusso di notizie e prenditi del tempo per te stesso e il tuo corpo. In questo caso non è tanto importante cosa si faccia, quanto come; l'attività dovrebbe rapire totalmente la mente e riempire i pensieri.



### *Sii consapevole*

La consapevolezza aiuta a razionalizzare ciò che ci succede dentro. Ad attribuire la giusta importanza alle cose e agli avvenimenti. Essere consapevoli, significa assumersi le responsabilità al 100% dei propri piani, azioni o inazioni e, di conseguenza, comporta un inevitabile disagio e rifiuto iniziale per poi trasformarsi in una vera risorsa e fonte di ispirazione e di energia. Esercitandosi sempre ad essere consapevoli, ad essere presenti nel momento che si vive, dona una totale ed assoluta sensazione di libertà, sicurezza ed autostima.

**"Consapevolezza significa prestare volontariamente attenzione al momento presente".**



*Se non riesci a superare l'ansia da solo e hai bisogno dell'aiuto psicologico, puoi sempre contattarci*

*Team di PSCIENUM*