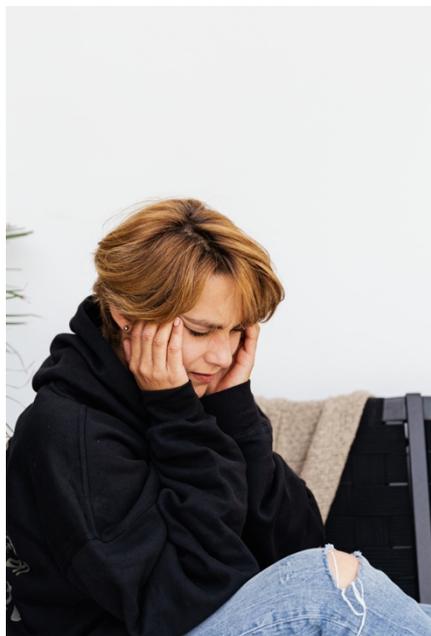


Ansia: 3 consigli pratici, semplici ed efficaci per gestirla meglio

Dott.ssa Micaela Crisma, psicologa, psicoterapeuta
www.micaelacrisma.it



*Che ansia! Che stress! Sono frasi e sensazioni molto comuni di questi tempi. Sono moltissime le persone che provano ansia quotidianamente e che sentono di non avere abbastanza risorse per combattere questo nemico. Se fai parte di questo gruppo ci sono 3 strategie molto pratiche e semplici che puoi provare a mettere in atto. **Sono così semplici che potresti pensare che siano inutili, ma ci sono ricerche scientifiche che dimostrano la loro efficacia** e quindi cercherò di spiegare in sintesi quali sono le loro basi e perché dovresti iniziare ad usare queste strategie da oggi.*

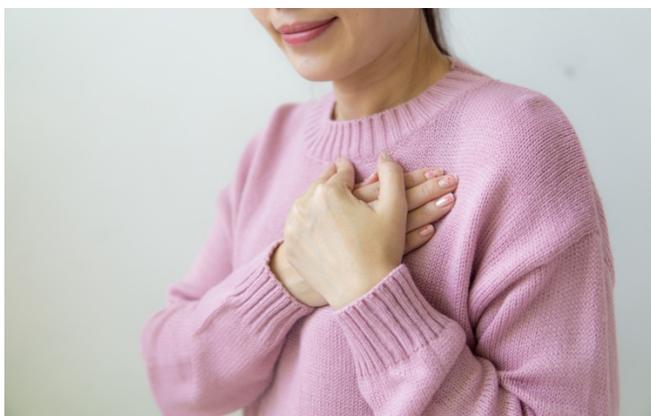
- 1) **Parla alla tua ansia come se fosse una cara amica.** Un po' di tempo fa una paziente, che chiamerò Anna, una donna molto intelligente che aveva avuto una vita difficile e aveva provato diversi metodi per affrontare i suoi traumi e le sue paure mi confidò che le era utile immaginare che la tanto temuta ansia fosse una cara amica. Proprio così! Quando sentiva che le stava per venire un attacco di panico immaginava che l'ansia le si sedesse accanto e lei le parlava con gentilezza dicendo: sei tornata? Come stai? Siediti qui vicino a me a farmi compagnia. Improvvisamente l'ansia iniziava a calare. Quando un paziente mi racconta di una strategia che è stata efficace per lui/lei, prendo l'informazione molto sul serio e la convalido per principio (tutti siamo un po' ricercatori e sperimentiamo continuamente nella nostra vita nuove soluzioni per i nostri problemi). Quella volta ringraziai Anna e riflettei molto sul perché questo approccio fosse utile e ne trovai le prove... Come succede a tutti i mammiferi, **quando ci sentiamo in pericolo e minacciati si attiva in noi una specie di sistema di allarme.** il sistema nervoso simpatico ci prepara fisiologicamente e mentalmente ad affrontare un attacco (o la fuga, la famosa risposta di *fight or flight* https://it.wikipedia.org/wiki/Reazione_di_attacco_o_fuga). **I muscoli si tendono, il cuore batte più forte, aumenta il respiro per ossigenare bene la muscolatura, il pensiero si concentra su tutti i possibili pericoli nell'ambiente per prepararci a lottare o scappare.**

Se io considero l'ansia come un nemico da combattere, anche se il pericolo può essere solo nella mia testa e nel mio vissuto, **il mio corpo si attiva esattamente in questo modo, provocando tutta una serie di sensazioni che possono portare a un attacco d'ansia** e, per chi ne soffre, ad attacchi di panico. Spesso ci viene detto che per gestire l'ansia bisogna controllare il respiro (è vero, in questo modo evitiamo l'iperventilazione che è all'origine di tanti sintomi fastidiosi e spaventosi che innescano l'attacco di panico), ma molti pazienti dicono: ci provo, ma non ci riesco. Oppure ci viene consigliato di trovare dei pensieri costruttivi che ridimensionino il pericolo, ma anche in questo caso alcuni pazienti hanno difficoltà, ci provano ma in quei momenti non credono veramente in quello che dicono.

Possiamo aggirare il problema attivando un altro sistema presente in tutti i mammiferi, che chiameremo calmante (Gilbert 2018¹) e che ci costringe in un certo senso a cambiare completamente disposizione fisica e mentale. Questo sistema si basa sull'attivazione del sistema nervoso parasimpatico e **si innesca nelle situazioni in cui ci prendiamo cura di qualcuno, riceviamo conforto, contatto fisico amorevole, insomma ci sentiamo accuditi come da bambini e ciò predispone alla calma.**

Ecco la genialità di questa idea: **se tratto l'ansia come una cara amica e ci parlo gentilmente metto in scacco il sistema di allarme**, attivo quello calmante e l'ansia si sgonfia! Riesco a ragionare più lucidamente, a non farmi travolgere da emozioni negative.

- 2) **Metti una mano sul cuore!** Questo gesto così semplice ha un effetto calmante immediato. Il suggerimento viene da Janina Fisher², una terapeuta di fama mondiale che ha sviluppato un trattamento efficace per i pazienti che hanno subito gravi traumi e spesso sono tormentati da iperattivazione, paure più o meno infondate, insonnia, ricordi intrusivi e altro ancora. È un gesto semplice che dà al corpo la sensazione che ci stiamo prendendo cura, che lo stiamo accudendo (esatto, hai indovinato, stiamo chiedendo aiuto al sistema calmante). Questo gesto può aiutarti a calmare meglio il respiro. Se poi ti è difficile fare dei respiri lenti e regolari (ad alcune persone ciò evoca paure e brutti ricordi), pensa invece di buttare fuori l'aria come quando abbiamo fatto una bella corsa. Vedrai che ti verrà automatico poi ispirare, senza pensarci, e regolare un po' meglio il respiro.



Prova semplicemente ad appoggiare gentilmente una o due mani sul cuore. Concentrati sulle sensazioni che senti. Prova a sentire il calore che passa dalla mano al cuore e come questo, assieme al respiro, si calmi.

¹ <https://www.stateofmind.it/2019/11/terapia-focalizzata-compassione-recensione/>

² Oltre ad avere pubblicato numerose opere, tra cui *Guarire la frammentazione del sé*, in italiano per Raffaello Cortina Editore, la trovate su Facebook: <https://www.facebook.com/janinafisherphd>



Il sistema calmante, presente in tutti i mammiferi e quindi anche negli esseri umani si attiva quando ci sentiamo in connessione, quando riceviamo calore affettivo e accudimento, quando ci prendiamo cura degli altri. E' regolato dal sistema nervoso parasimpatico e riduce gli effetti del sistema d'allarme.

- 3. Fatti una bella corsa.** Intuitivamente molti di noi sanno che fare sport aiuta a scaricare ansia, nervosismo, rabbia e altre emozioni negative. Ma perché funziona particolarmente bene per l'ansia? Come abbiamo visto **quando pensiamo di dover affrontare una minaccia, il nostro corpo e la nostra mente si attivano per far fronte al pericolo e quindi fisicamente e mentalmente siamo pronti per scappare.** A differenza degli animali, da cui abbiamo ereditato questi sistemi che ci hanno permesso di sopravvivere in tempi remoti, oggi difficilmente la minaccia che percepiamo è realmente un pericolo fisico da cui dobbiamo scappare. Spesso l'ansia è provocata da qualcosa che noi pensiamo potrebbe accadere: essere bocciati a un esame, la possibilità di fare una brutta figura, la sensazione di non riuscire a portare a termine un lavoro. Nell'attacco di panico poi le sensazioni più sgradevoli possono presentarsi in luoghi chiusi (il treno, in automobile, l'autobus, una stanza affollata, un cinema) dove meno che mai vorremmo farci vedere dagli altri mentre scappiamo a gambe levate. **In tutti questi casi il nostro corpo è in gabbia, è sotto pressione perché siamo pronti a correre, a scattare e non possiamo farlo.** Quindi correre, o mettere in atto qualunque attività fisica ci permetta di scaricare questa tensione, ci fa sentire molto meglio. Oltre a ciò **l'attività fisica induce il nostro corpo a produrre endorfine**, che sono dei neurotrasmettitori che ci danno un senso di benessere, costituiscono un calmante e antidolorifico naturale.

A questi tre semplici consigli pratici aggiungiamo un'ultima riflessione che però rimane forse la più importante. L'ansia ci provoca disagio e per questo siamo portati a vederla come un nemico, qualcosa con cui combattere. E invece è estremamente utile, ci permette in condizioni normali di individuare alcuni pericoli e pianificare come affrontarli, ci stimola davanti a una prestazione importante, ci attiva fisicamente e mentalmente quando è necessario. Purtroppo sono alcune cattive abitudini, la vita troppo stressante di tutti i giorni o alcune brutte esperienze del passato che la rendono esagerata. Ma l'ansia potrebbe essere una nostra alleata. Quindi, dimenticavo un quarto consiglio: **se sei una persona ansiosa, impara a ringraziare, ogni giorno, dentro di te, la tua preziosa ansia.**

FONTE Immagini: www.pexels.com