

Daniele Piacentini
e Daniela Leveni

**Quaderno di esercizi
per vincere**

L'ANSIA GENERALIZZATA



Erickson

Soffrire di un Disturbo d'Ansia Generalizzata non significa semplicemente essere un po' ansiosi, ma vivere in uno stato di costante apprensione che ha pesanti condizionamenti sulla qualità di vita e sul senso di autorealizzazione personale. Chi ne soffre è sopraffatto da un vortice di pensieri catastrofici che riguardano il lavoro, la gestione del denaro, la salute dei familiari, la sicurezza dei figli e, più in generale, gli innumerevoli piccoli problemi di tutti i giorni, che si

trasformano in veri e propri incubi. Questo quaderno di esercizi ha lo scopo di aiutarti a sviluppare un modo più sano e consapevole di gestire le preoccupazioni eccessive e l'ansia che ne consegue e ad affrontare i problemi e le difficoltà quotidiane con un atteggiamento più realistico e funzionale. Basato sul modello di terapia cognitivo-comportamentale, un percorso graduale in 11 step ti permetterà di liberarti dall'ansia grazie a consigli, tecniche, strategie e attività finalizzate a ritrovare il benessere e a vivere una vita più serena.

“ Il DAG è un disturbo diffuso, caratterizzato da uno stato di ansia eccessivo, intenso e duraturo.

Quaderni di esercizi per l'auto-aiuto

Una serie di quaderni operativi per affrontare i propri disturbi psicologici attraverso esercizi specifici e strutturati che consentono di mettere in pratica in autonomia le strategie e le tecniche usate nella terapia cognitivo-comportamentale. I Quaderni possono essere utilizzati da coloro che non vogliono o non possono affrontare un percorso terapeutico, ma anche dai clinici per far esercitare i propri pazienti.

€ 17,50



9 788859 104118 4

www.erickson.it



Indice

Presentazione (a cura di G. Melli)	7
Premessa (G.M. Ruggiero)	8
Introduzione	10
PRIMA SEZIONE - Definire il Disturbo d'Ansia Generalizzata	
Capitolo 1 - Cos'è il DAG?	16
Capitolo 2 - La natura dell'ansia	19
Capitolo 3 - La natura della preoccupazione	25
Capitolo 4 - I comportamenti disfunzionali	29
Capitolo 5 - Le terapie	32
SECONDA SEZIONE - Esercizi per vincere l'ansia generalizzata	
Step 1 - Riconoscere e misurare il DAG	38
Step 2 - Rilassare mente e corpo	46
Step 3 - Indebolire la credibilità del rimuginio	56
Step 4 - Riconoscere e contrastare le pretese disfunzionali	69
Step 5 - Proteggere l'autostima: le convinzioni di base su di sé	80
Step 6 - Modificare i comportamenti disfunzionali	94
Step 7 - Sviluppare un modo diverso di reagire alle preoccupazioni	106
Step 8 - Rimuginare è davvero pericoloso per la salute?	119
Step 9 - Rimuginare è davvero utile?	129
Step 10 - Abbandonare il rimuginio e occuparsi dei problemi reali	137
Step 11 - Battute d'arresto, passi indietro e ricadute	154
Conclusioni	164
Bibliografia	165

La natura dell'ansia

Tutti conoscono l'ansia, ma cosa è realmente e, soprattutto, a cosa serve? Per «ansia» si intende una reazione automatica, istintiva e naturale del nostro organismo di fronte a ciò che percepiamo pericoloso per la nostra sopravvivenza.

L'ANSIA COME DIFESA DAI PERICOLI

Ad esempio, se passeggiando per la strada improvvisamente un cane si avvicina ringhiando e temiamo che voglia attaccarci, una parte del nostro cervello registra l'evento come un pericolo imminente e istantaneamente attiva il sistema nervoso autonomo, che a sua volta comanda il rilascio di adrenalina, un ormone prodotto dall'organismo che ha lo scopo di attivare tutto il corpo per difendersi dal pericolo imminente.

Di seguito trovi i principali cambiamenti fisiologici automatici e istantanei provocati dall'adrenalina e i sintomi dell'ansia corrispondenti:

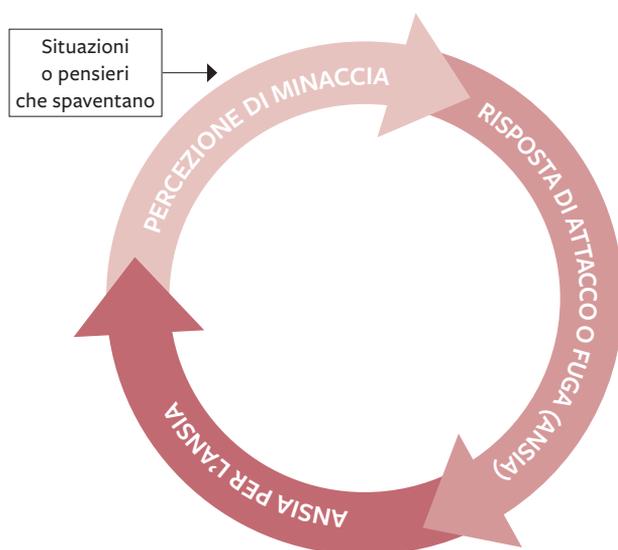
CAMBIAMENTO FISIOLÓGICO PROVOCATO DALL'ADRENALINA	SENSAZIONE FISICA CORRISPONDENTE
Il respiro si fa più frequente e le narici e i polmoni si espandono, aumentando la quantità di ossigeno disponibile nel sangue per i muscoli	Sensazione di respiro affannoso, mancanza d'aria, accelerazione del respiro, bisogno di sospirare, senso di costrizione al petto, sensazione di «testa leggera» per effetto dell'iperventilazione

timenti che una persona può provare nella sua vita. Provare ansia può non essere piacevole ma è un utile segnale che stiamo vivendo un'esperienza per noi significativa, che va correttamente interpretata e gestita.

MA QUANDO ALLORA SI PUÒ PARLARE DI ANSIA PATOLOGICA?

Normalmente l'attività fisica intensa riduce rapidamente le sensazioni fisiche tipiche della risposta di attacco o fuga ma, se non si riesce a scaricare l'energia accumulata attraverso lo sforzo fisico, questa continua a rimanere in circolo, così come le sensazioni connesse, e alla lunga queste diventano motivo di allarme perché fastidiose e apparentemente fuori controllo.

Si crea un circolo vizioso per cui più si è in ansia, più si teme l'ansia e più si attiva la risposta di attacco o fuga. In questo modo il meccanismo naturale di difesa va in corto circuito e l'ansia diventa cronica e disabilitante: la persona non riesce più a rilassarsi, si sente sempre tesa e con i «nervi a fior di pelle», irritabile, facilmente affaticata, senza concentrazione e memoria o con «la testa vuota», con un sonno disturbato. Inizia anche a temere livelli d'ansia che potrebbero essere utili perché ha paura che potrebbero crescere in modo incontrollabile, a sentirsi demoralizzata o addirittura depressa e ad avere l'impressione di non farcela più.





Misura l'ansia con la scala GAD-7

NOTA BENE: Fai alcune fotocopie di questa pagina, compilane una ora che stai per iniziare il programma e rifallo ogni 15 giorni per monitorare l'andamento del tuo percorso.

GAD-7*				
Nelle ultime due settimane, con quale frequenza ti ha dato fastidio ciascuno dei seguenti problemi? (segna con una X la tua risposta)	Mai	Alcuni giorni	Per metà dei giorni	Quasi ogni giorno
1. Sentirsi nervoso, ansioso o teso	0	1	2	3
2. Non riuscire a smettere di preoccuparsi o a tenere sotto controllo le preoccupazioni	0	1	2	3
3. Preoccuparsi troppo per varie cose	0	1	2	3
4. Avere difficoltà a rilassarsi	0	1	2	3

* Elaborato dai dottori Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke e colleghi con un finanziamento da parte della Pfizer Inc. Non è richiesto un permesso per la riproduzione, traduzione, visualizzazione o distribuzione.

(continua)

5. Essere talmente irrequieto da far fatica a stare seduto, fermo	0	1	2	3
6. Infastidirsi o irritarsi facilmente	0	1	2	3
7. Avere paura che possa succedere qualcosa di terribile	0	1	2	3
Punteggio Totale				_____

Interpretazione dei punteggi:

Da 0 a 4: ansia assente

Da 5 a 9: ansia lieve

Da 10 a 14: ansia moderata

Oltre 15: ansia grave

Riconosci le tue pretese disfunzionali

Cerca di identificare nel flusso dei tuoi pensieri ansiogeni le frasi che contengono espressioni come «Devo/Non devo assolutamente», «Bisogna», «È necessario» «Non tollero che», «È insopportabile». Confrontale con l'elenco della Scheda 4A e verifica a quale tipo di pretesa disfunzionale potrebbero somigliare, riportandole nello spazio sottostante.

LE MIE PRETESE DISFUNZIONALI

La competenza e il successo

Il rapporto con gli altri

(continua)

Esperimenti di soppressione del pensiero

Sforzarsi di non pensare a qualcosa comporta inevitabilmente il fatto di dover continuare a pensarci per poi non pensarci! Per verificare, fai l'esperimento consigliato di seguito.

1. Chiudi gli occhi e pensa a un elefante rosa... focalizzalo bene nella testa per alcuni secondi.
2. Per i prossimi due minuti prova a scacciarlo dalla mente con tutte le tue forze.

- Sei riuscito a liberarti dell'immagine dell'elefante rosa?

- Cosa è successo?

Adesso prova a fare un altro esperimento.

Dopo aver chiuso gli occhi e aver evocato l'immagine dell'elefante rosa, per due minuti osserva semplicemente cosa accade nella mente, senza influenzarla o guidarla, come se guardassi un film.... Non deve accadere nulla di particolare, osserva semplicemente cosa ti passa per la mente.

(continua)