

GUIDA SULL' ANSIA (parte 1)

PERCHE' LE PERSONE SI PREOCCUPANO?

- 1) Perché pensano di poter evitare che accada loro qualcosa di brutto. Preoccuparsi vuol dire stare con le antenne dritte, captare ogni minimo segnale, come se si fosse sempre in periodo di guerra.
- 2) Preoccuparsi riduce temporaneamente l'ansia perché da alla persona la percezione di fare qualcosa di costruttivo per fronteggiare ciò che teme
- 3) Per tentare di avere il controllo di ciò che accade. La persona che si preoccupa di qualcosa che poi non si verifica, si convince che il preoccuparsi l'abbia protetta e quindi consolida questa modalità anche nel futuro (= correlazione illusoria: pensare che due cose siano correlate solo perché si verificano simultaneamente)
- 4) Per ridurre l'incertezza
- 5) Per sentirsi più responsabili, prudenti e coscientosi

In realtà il preoccuparsi non è una soluzione, ma rappresenta il problema stesso:

“Invece di rendere il mondo più sicuro. Non fa che rendervi più insicuri nei riguardi del mondo” (cit R.L. Leahy)



A CURA della Dott.ssa LINDA MANNORI

I SUGGERIMENTI più frequenti ma INUTILI:

- assumi un atteggiamento positivo
- stai tranquillo non c'è niente di cui preoccuparsi
- devi avere più fiducia in te stesso
- cerca di non pensarci e smetti di preoccuparti
-magari fosse così facile!!

COSA NON FARE per GESTIRE le PROPRIE PREOCCUPAZIONI

-cercare rassicurazioni: “Ce la farò? Andrà bene? Secondo te sono nel giusto?...” Questa strategia è inefficace perché nel breve termine abbassa l'ansia, ma successivamente porta la persona a mettere in dubbio la rassicurazione ottenuta e a cercarne altre

-tentare di fermare i propri pensieri: più ci impegniamo ad eliminare un pensiero e più quel pensiero ricorrerà nella nostra mente perché mentre ci impegniamo poniamo attenzione su quel contenuto e rimandiamo a noi stessi che se è un pensiero da eliminare vuol dire che è pericoloso e quindi come possiamo riuscire a non pensare a qualcosa di pericoloso?

-cercare troppe informazioni...può essere fuorviante. Quando una persona preoccupata cerca informazioni non è obiettiva e tende a selezionare solo quelle informazioni che confermano le sue idee. Nel valutare le informazioni si tende a sovrastimare il rischio perché si ritiene più probabile:

- tutto quello che si ricorda con maggiore facilità
- tutto quello che è accaduto di recente
- tutto quello che è un'immagine vivida nella nostra mente
- tutto quello che è particolarmente rilevante per noi
- tutto quello che genera ansia
- tutto quello che ha un risultato grave
- tutto quello che ha una causa invisibile e difficile da impedire

-evitare o rimandare tutto quello che preoccupa. Ciò si basa sullo stesso principio della ricerca di rassicurazioni, il rinforzo negativo: se decido di non affrontare una situazione che mi preoccupa sul momento l'ansia si abbassa e mi sento meglio e quindi sarò portato ad evitare in futuro perché ho ottenuto una conseguenza positiva sul breve termine; tuttavia sul lungo termine rinforza la convinzione di non essere competenti e quindi di dover continuare a preoccuparsi