

Guida Psicoeducativa

Otto Consigli di Vita per la Persona Ansiosa

Vivi in accordo con i tuoi Valori

Identifica ciò che è veramente importante per te: la tua famiglia, il tuo lavoro, la tua creatività o la tua salute. L'ansia spesso ci spinge a compiere "mosse di allontanamento" dalle sfide, ma la felicità deriva dal compiere "mosse di avvicinamento" ai propri **valori**. Chiediti sempre: "Questa azione mi porta verso la persona che voglio essere o mi sta solo aiutando a evitare un disagio temporaneo?".

Pratica l'Accettazione senza Giudizio

L'accettazione non significa che ti debba piacere una situazione difficile o scomoda, ma significa che stai guardando in faccia la realtà senza sprecare energie in qualcosa che non può essere cambiato. Abbiamo parlato della necessità di accettare una parte dell'ansia come componente della vita. Questo non perché tu debba accettare di stare male, ma perché momenti di incertezza e paura sono parte della vita insieme a tutte le altre esperienze, belle e non. Cercare di capire cosa puoi cambiare e cosa non puoi ti aiuta a concentrare le tue energie su azioni concrete di cambiamento e realizzazione personale.

Sii Presente nel "Qui e Ora"

La mente ansiosa tende a vivere nel futuro (preoccupazioni) o nel passato (rimpianti). Allenati a riportare l'attenzione al momento presente attraverso i tuoi cinque sensi. Nota la sensazione del tuo respiro, i suoni intorno a te o la pressione dei piedi sul pavimento. Essere in contatto con il presente ti aiuta a non farti trascinare via dalle spirali di pensieri astratti. Per questo ci sono alcune pratiche efficaci che richiedono però una guida esperta. Puoi però cercare di concentrarti sul presente, su quello che stai facendo in un momento preciso. Ad esempio puoi bere il caffè la mattina cercando di concentrarti sul sapore che ti lascia in bocca. Ci sono azioni che compiamo ogni giorno con il pilota automatico. Allenati a spezzare questo automatismo con piccoli gesti di attenzione al presente.

Ricorda che Tu non sei i tuoi Pensieri (Sé-come-Contesto)

Immagina te stesso come il cielo e i tuoi pensieri come le nuvole che lo attraversano. Il cielo rimane sempre lo stesso, indipendentemente dal fatto che ci sia il sole o una tempesta. Allo stesso modo, tu sei il **contenitore** (Sé-come-contesto) delle tue esperienze, non le esperienze stesse. Anche se hai pensieri spaventosi, la parte di te che li osserva rimane sicura e immutata.

Mantieni una Routine di Esercizio Fisico

L'**attività aerobica** regolare ha dimostrato di essere estremamente efficace nel ridurre i livelli di ansia generale. L'esercizio non solo migliora la salute fisica, ma aiuta anche a regolare il sistema nervoso e a migliorare la qualità del sonno, che è spesso compromessa nelle persone ansiose.

Trova una forma di movimento che ti piaccia e rendila una parte non negoziabile della tua settimana.

Mantieni una sana alimentazione: occhio ai cibi che alimentano l'ansia.

Nota bene: io sono una psicologa, non una nutrizionista o un medico. Non ti sto dando una dieta, ti sto spiegando come ciò che ingerisci parla direttamente con la tua ansia. Consulta sempre uno specialista per le tue scelte alimentari.

L'ansia non è solo nei tuoi pensieri, è nel tuo sangue. Se fornisci al tuo corpo il carburante sbagliato, lui risponde con i sintomi dello stress. Ecco i "sabotatori" più comuni:

- **Zuccheri e Farine Bianche (Picchi Glicemici):** Pane bianco, dolci e snack industriali causano picchi di zucchero nel sangue. Quando lo zucchero crolla, il corpo va in allarme e produce **cortisolo** (l'ormone dello stress) per compensare. Risultato? Irritabilità e senso di vuoto improvviso.
- **Caffeina e Stimolanti:** Caffè ed energy drink mimano fisicamente l'attacco di panico (tachicardia, tremori, irrequietezza). Se sei già ansiosa, stai solo buttando benzina sul fuoco.
- **Alcol (Il falso amico):** Sembra rilassarti la sera, ma distrugge la qualità del sonno e altera i livelli di cortisolo il giorno dopo. È un depressore del sistema nervoso che infiamma l'intestino, **dove viene prodotta gran parte della tua serotonina** (l'ormone del benessere).
- **Cibi Ultra-processati e Junk Food:** Grassi trans e additivi chimici mantengono il corpo in uno stato di infiammazione costante. Un corpo infiammato è un corpo che percepisce minacce ovunque.
- **Aspartame e Sodio:** I dolcificanti artificiali possono aumentare lo stress ossidativo del cervello, mentre l'eccesso di sale alza la pressione e scatena scariche di **adrenalina** non necessarie.

Non puoi chiedere al tuo cervello di essere calmo se lo stai bombardando di segnali d'allarme biochimici. Valuta con un medico o un nutrizionista come ripulire la tua "centrale energetica" per dare una tregua al tuo sistema nervoso.

Crea Spazio per il Rilassamento Quotidiano

Non aspettare di essere al culmine dello stress per praticare tecniche di rilassamento. La costanza è più importante della durata di una singola sessione.

Sviluppa l'Autocompassione

Sii gentile con te stesso quando l'ansia si fa sentire. Molte persone ansiose hanno un critico interiore molto severo che peggiora le cose. Ricorda che provare ansia non è una colpa o un segno di debolezza, ma un modo in cui il tuo sistema di protezione sta cercando di tenerti al sicuro, anche se in modo un po' eccessivo. Trattati con la stessa **gentilezza** che useresti con un caro amico in difficoltà.