

I processi digestivi vengono rallentati o inibiti per deviare l'energia e il flusso sanguigno verso i muscoli e il cervello ed è per questo che possiamo avere la bocca secca, una sensazione di “nodo allo stomaco”, nausea e problemi gastrointestinali.

La respirazione diventa più rapida e profonda per aumentare l'apporto di ossigeno ai polmoni e al sangue e questo determina iperventilazione e tutti i sintomi che vedremo nel capitolo “Vertigini, sensazione di svenimento e mancanza di fiato”.

I muscoli si irrigidiscono e si preparano all'azione, cosa che può portare a tremori o a una sensazione di tensione.

## Quando l'ansia non è più protettiva

La risposta di “attacco o fuga” era molto utile quando ogni giorno potevamo essere aggrediti da un animale feroce, ma oggi, quando non ci sono minacce oggettive da cui proteggerci, si attiva troppo facilmente o nel momento sbagliato, lasciandoci continuamente alle prese con i sintomi conseguenti. E così l'ansia da reazione salvavita diventa reazione “blocca-vita”, perché la paura di sperimentarne i sintomi finisce per imprigionarci.

## I sintomi dell'ansia

Sono tantissimi e variano da persona a persona, ma si possono suddividere in tre grandi categorie: fisici, cognitivi, comportamentali.

### SINTOMI FISICI (IL CORPO)

#### SISTEMA NEUROMUSCOLARE

Tensione facciale, tic  
Spasmi, tremori, rigidità  
Movimenti goffi  
Agitazione  
Insonnia  
Instabilità

#### SISTEMA RESPIRATORIO

Respiro difficoltoso/affannato  
Sensazione di soffocamento  
Grappo alla gola  
Pressione sul torace  
Broncospasmo

#### SISTEMA GASTROINTESTINALE

Dolore addominale  
Bruciere di stomaco  
Perdita di appetito  
Nausea e vomito

#### SISTEMA CARDIOVASCOLARE

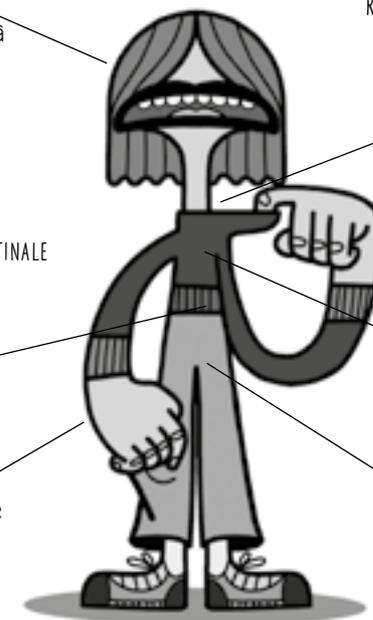
Palpitazioni  
Battito accelerato/diminuito  
Aumento/calore della pressione sanguigna  
Sensazione di svenimento

#### PELLE

Prurito/reazioni cutanee  
Viso arrossato/pallido  
Sbalzi di temperatura  
Sudorazione

#### SISTEMA URINARIO

Pressione/frequenza dello stimolo urinario



## Quindi, cosa fare?

È un processo. La prima cosa da fare è riconoscere e accettare che il tuo corpo sta reagendo in questo modo per una ragione. Il secondo passo è capire il funzionamento del tuo corpo e degli elementi che concorrono ad alimentare la nausea. Infine... impariamo a rompere questo circolo vizioso!

### 1. Scopri le tecniche per gestire i pensieri

Guardando il circolo vizioso schematizzato a p. 53, quale pensi che sia la prima cosa su cui puoi intervenire? Puoi forse modificare le reazioni fisiologiche all'ansia? Direi di no, non hai questo potere sul tuo corpo. Quindi, cosa puoi provare a gestire? I tuoi pensieri, esatto. Quando pensiamo cose del tipo "Sto male... non è che ora vomito? Com'è fastidiosa questa nausea... forse è meglio che non vada, che mi sieda, che non mangi..." aumentiamo il focus sulla nausea e contribuiamo a mantenere il circolo vizioso dell'ansia. Questi pensieri ansiogeni amplificano la percezione del malessere e possono peggiorare i sintomi fisici. La chiave, dunque, è lavorare sui pensieri per interrompere questo ciclo.

#### *Ristrutturazione cognitiva*

La ristrutturazione cognitiva è una tecnica della terapia cognitivo-comportamentale (TCC) che aiuta a identificare e modificare i pensieri negativi e irrazionali. Perché è così importante modificare i pensieri irrazionali? Perché tutto parte da lì.

.....  
 : "I pensieri diventano parole, che diventano azioni, che diventano  
 : abitudini, che diventano carattere, che diventa il tuo destino."  
 : Lao Tze  
 : .....

Un modo per ristrutturare un pensiero negativo è questo: se pensi "Sto per vomitare, non posso farcela", puoi riformulare in "È solo ansia, posso gestirla e probabilmente non vomiterò".

Ecco qualche altro esempio di come i pensieri negativi riguardanti la nausea provocata dall'ansia possono essere ristrutturati cognitivamente:

PENSIERO NEGATIVO	RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA
Questa nausea significa che qualcosa non va, devo avere qualcosa di serio.	La nausea è un sintomo comune dell'ansia. Non c'è nulla di cui preoccuparsi, è solo una reazione passeggera.
Non posso uscire di casa, perché potrei stare male.	Uscire di casa potrebbe distrarmi e farmi sentire meglio. Potrò sempre tornare indietro se mi sento troppo a disagio.
La gente mi giudicherà se vedrà che sto male.	La maggior parte delle persone è comprensiva e probabilmente non noterà nemmeno se sto male. Sto facendo del mio meglio e questo è ciò che conta.
Non riuscirò mai a superare quest'ansia e a far sparire la nausea.	Molte persone hanno superato l'ansia con successo. Con il giusto supporto e le tecniche adeguate, posso migliorare anche io.
Non posso mangiare, perché la mia nausea peggiorerebbe.	Mangiare regolarmente può aiutare a mantenere i miei livelli di energia stabili. Sceglierò cibi leggeri e nutrienti che mi facciano sentire meglio.
Non sono abbastanza forte per affrontare questa situazione.	Ho affrontato altre difficoltà in passato e posso affrontare anche questa. Ogni piccolo passo avanti è un segno della mia forza.

La ristrutturazione cognitiva richiede pratica e pazienza. Ripetendo questi pensieri positivi e realistici, puoi ridurre gradualmente l'impatto dei pensieri negativi sul tuo benessere generale.

## Quindi, cosa fare?

### 1. Interpreta correttamente i sintomi

È comprensibile che sentire il cuore che batte all'impazzata possa farti pensare a qualcosa di grave, come un attacco cardiaco. Che cosa quindi può farti capire che non sta succedendo nulla? Te lo dico subito: vedere che non succede nulla. Certo, ti devi fidare, ma se stai leggendo questo libro ti sarà già capitato più volte di avvertire i tuoi fastidiosi sintomi per poi sentirli passare senza conseguenze. Lo so cosa pensi: "Non mi è mai capitato nulla di grave perché mi sono sottratto a quella situazione, perché mi sono protetto". Ma è come dire che "Non è venuto Dracula perché ho indossato una collana di aglio": come fai a sapere che i vampiri non esistono se non dormi senza collana di aglio?

→ *IN PRATICA*

Dai ai tuoi sintomi la giusta interpretazione e prendi atto di come passino senza conseguenze.

SINTOMI	INTERPRETAZIONE ERRONEA	INTERPRETAZIONE CORRETTA
Palpitazioni	Sto avendo un infarto	Il cuore batte più forte perché in questo momento ho l'ansia e il cuore deve pompare sangue ai grandi muscoli
Gambe molli	Sto svenendo	L'ansia mette in circolo adrenalina che mi dà quella sensazione di gambe molli, ma in realtà resto in piedi
Capogiri	Sto svenendo	Sto iperventilando, se inizio a respirare lentamente non avrò più questa sensazione
Sudorazione	Sto male	Ho solo caldo perché il cuore sta battendo più forte e questo genera calore proprio come quando faccio sport. Non ho bisogno di prendere aria, devo solo rifocalizzare la mia attenzione
Mancanza di fiato	Sto morendo	Sto respirando male, è solo ansia, devo respirare in modo lento per produrre quello scambio equilibrato tra ossigeno e anidride carbonica

### 2. Sposta il focus

Una volta interpretati correttamente i tuoi sintomi come parte integrante del meccanismo di "attacco o fuga" e non come indizi di malattia, il passo successivo è spostare il focus su ciò che stai facendo.

→ *IN PRATICA*

- **Stai bevendo una bibita fresca?** Tocca il bicchiere, tienilo in mano, concentrati sul colore della bibita, sul suo sapore. Prendi un cubetto di ghiaccio, senti il freddo, senti che non puoi tenerlo in mano a lungo.
- **Sei per strada?** Guardati in giro. Nota tutti i colori e le sfumature, immagina di poter disegnare ciò che vedi. Chiudi gli occhi, immagina quello che hai appena visto e poi riapri. L'immagine mentale era uguale a ciò che vedi ora o hai dimenticato qualcosa?
- **Sei a letto?** Ascolta i suoni attorno a te, tocca il tessuto del pigiama, annusa le lenzuola, passa la lingua sui denti, nota le sensazioni che arrivano dal tuo corpo.
- **Sei al lavoro?** Nota il tuo respiro: è lento o veloce? Profondo o superficiale? Nota come l'aria entra ed esce dalle narici. Mantieni la concentrazione sul respiro.
- **Stai cucinando?** Nota la consistenza dei cibi, annusali, nota come muovi le mani, senti se gli strumenti che usi sono caldi o freddi, lisci o ruvidi, osservane i colori e le sfumature.

Insomma, hai capito: puoi fare questo esercizio ovunque e con qualsiasi cosa. Non ti dovrai più occupare del cuore che batte forte o del caldo, ma solo di tutte le altre cose che sono presenti nella tua vita in quel momento.

### 3. No al controllo!

Controlli come pulsa la vena sul collo? Controlli i tuoi battiti cardiaci con l'orologio sportivo o contandoli sul polso? Ti misuri la pressione o la febbre?

STOP!

## Le emozioni sono generate dai pensieri

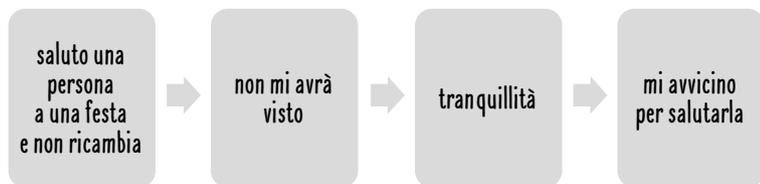
Immagina di essere a una festa, saluti con la mano, da lontano, una persona che conosci, ma lei non ricambia. Cosa pensi?

La maggior parte delle volte il primo pensiero è “Non mi vuole salutare” e la conseguenza è diventare tesi, di malumore e scostanti nei confronti di questa persona.



Ma se dovessi pensare: “Non avrà su le lenti a contatto” o “Non mi avrà visto” o “Sarà soprappensiero”, le mie emozioni e il mio comportamento cambierebbero. Probabilmente mi avvicinerei e andrei a salutarla.

Quindi, pensieri negativi generano emozioni negative.



Ti faccio un secondo esempio. Sono sull'autobus e sento qualcuno da dietro che mi spintono, mi giro pensando che quella persona sia una gran maleducata, perché mi ha spinto per passare; invece, vedo che ha dei problemi motori e sono io a ostruirle il passaggio. Eh sì, la reazione cambia totalmente. Non cambia per la situazione in sé,



cambia per il pensiero. Ma se pensieri negativi generano emozioni negative, posso sempre agire sui miei pensieri per modificarli, a tutto vantaggio del mio benessere emotivo e dell'efficacia sociale dei miei comportamenti.

## Pensieri negativi e ansia

*“Non passerò il concorso.”*

*“Farò una brutta figura.”*

*“E se faccio un incidente?”*

*“E se perdo il treno?”*

I pensieri negativi associati all'ansia sono spesso intrusivi e persistenti. Possono manifestarsi sotto forma di preoccupazioni riguardo al futuro, dubbi sulle proprie capacità, paure irrazionali o ricordi di esperienze traumatiche. Questi pensieri tendono a focalizzarsi su scenari catastrofici, ingigantendo i potenziali pericoli e minimizzando le risorse che abbiamo per farvi fronte.

La mente ansiosa sembra essere programmata per individuare il pericolo ovunque, un retaggio evolutivo che, sebbene utile per la sopravvivenza, al giorno d'oggi diventa disfunzionale.

## I pensieri ansiogeni non sono tutti uguali

I pensieri ansiogeni possono essere suddivisi in categorie, ognuna delle quali contribuisce in modo diverso al ciclo ansioso.

# BIBLIOGRAFIA

- Borkovec TD, Ruscio AM (2001). *Psychopathology of worry and generalized anxiety disorder: A meta-cognitive model*. In Davey G, Tallis F (Eds.), *Worrying: Perspectives on theory, assessment, and treatment* (pp. 181-206). John Wiley & Sons.
- Clark DM, Beck AT (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Craske MG, Stein MB (2016). *Anxiety*. The Lancet, 388(10063), 3048-3059. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30381-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30381-6)
- Dana D (2021). *Ancorati: Polivagal Theory in Action*. Raffaello Cortina Editore.
- Guidotti A (2015). *Processi cognitivi e disregolazione emotiva*. Franco Angeli.
- Kabat-Zinn J (1990). *Vivere momento per momento: Una via per il benessere attraverso la consapevolezza*. Corbaccio.
- Leahy RL (2006). *The worry cure: Seven steps to stop worry from stopping you*. Harmony Books.
- Linehan MM (1993). *Trattamento cognitivo-comportamentale del disturbo borderline*. Raffaello Cortina Editore.
- Mazza C, Pini S (2019). *Manuale di terapia dialettico comportamentale (DBT) per adolescenti: Manuale per la regolazione emotiva e le abilità sociali*. Erickson.
- Melli G (2016). *Vincere le ossessioni: Capire e affrontare il disturbo ossessivo-compulsivo*. Giunti.
- Mosquera D (2019). *Diamanti grezzi: Strategie pratiche nel trattamento delle parti dissociative*. Giunti Psychometrics.
- Norton PJ, Paulus DJ (2016). *Toward a unified treatment for emotional disorders: Update on the science and practice*. Behavior Therapy, 47(6), 854-868. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.07.002>
- Ogden P, Minton K, Pain C (2009). *Psicoterapia sensomotoria: Interventi sul trauma e sull'attaccamento*. Raffaello Cortina Editore.
- Pear JJ (2004). *Strategie e tecniche per il cambiamento: Approcci cognitivi e comportamentali*. Erickson.
- Porges SW (2018). *La guida alla teoria polivagale: Il potere terapeutico della sicurezza*. Giovanni Fioriti Editore.
- Shapiro F (2013). *Lasciare il passato nel passato: Superare ansia, depressione e traumi con l'EMDR*. Astrolabio.
- Shapiro F, Maxfield L (2002). *EMDR: Una terapia innovativa per ansia, depressione e traumi*. Astrolabio.
- Spielberger CD (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Consulting Psychologists Press.
- Steimer T (2002). *The biology of fear- and anxiety-related behaviors*. Dialogues in Clinical Neuroscience, 4(3), 231-249.
- van der Kolk B (2015). *Il corpo accusa il colpo: Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*. Raffaello Cortina Editore.
- Wells A (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. John Wiley & Sons.
- Zaccagnino M (2016). *Terapia EMDR: Principi, protocolli e procedure*. Franco Angeli.

# INDICE

5	<i>Prefazione</i>
8	<b>Introduzione</b>
12	<b>Ansia: il problema non sei tu</b>
12	L'ansia: che cos'è e perché si manifesta
15	Quando l'ansia non è più protettiva
15	I sintomi dell'ansia
16	Ansia, paura, attacco di panico
19	Intraprendere un percorso di cambiamento
23	<b>Sintomi gastrointestinali</b>
24	Il collegamento mente-corpo
25	La generalizzazione
27	L'evitamento
30	Perché l'ansia si può manifestare anche solo con disturbi intestinali?
35	Quindi, cosa fare?
45	<b>La nausea</b>
48	Nausea e stress
51	Perché proprio la nausea?
54	Quindi, cosa fare?
62	Altre conseguenze dell'ansia sull'apparato gastrointestinale
67	<b>Vertigini, sensazione di svenimento, mancanza di fiato</b>
68	Vertigini e sensazione di svenimento
71	L'ansia non fa svenire!
73	Mancanza di fiato
77	Quindi, cosa fare?
83	<b>Tachicardia, vampate di calore, sudorazione</b>
85	L'ansia ha radici nel tuo mondo profondo
88	Quando il senso di sé è in pericolo
90	Ascoltiamo il nostro messaggero
92	Tachicardia, vampate e sudorazione: perché insorgono
96	Quindi, cosa fare?
101	<b>Tensione muscolare, tremori, intorpidimento</b>
103	Perché si generano tensione muscolare, intorpidimento e tremori?
108	Quindi, cosa fare?
113	<b>I pensieri ruminanti</b>
114	Perché abbiamo pensieri negativi?

116	L'impatto dei pensieri negativi
116	Pensieri negativi vs pensieri ossessivi
118	Le emozioni sono generate dai pensieri
119	Pensieri negativi e ansia
122	Le distorsioni cognitive
123	Puoi cambiare i tuoi pensieri
124	Quindi, cosa fare?
129	<b>Derealizzazione e depersonalizzazione</b>
130	Derealizzazione
131	Depersonalizzazione
131	Perché si manifestano i sintomi dissociativi?
133	La finestra di tolleranza
135	Quindi, cosa fare?
139	<b>Conclusioni</b>
140	<i>Scarica i materiali gratuiti con il QRcode</i>
141	<i>Ringraziamenti</i>
142	<i>Bibliografia</i>