

 **Jesolo**



**LA CITTÀ DI JESOLO
PRESENTA**

ANSIA e STRESS

PSICOLOGIA E BENESSERE
PERCORSO IN TRE SERATE
PER RITROVARE IL BENESSERE PSICOFISICO

Dr.ssa **Giada AVE** - Psicologa Formatrice

Dr.ssa **Lisa GIACHETTO** - Psicologa Psicoterapeuta

GIOVEDÌ 17 NOVEMBRE 2016

Riconoscere lo stress e l'ansia

GIOVEDÌ 24 NOVEMBRE 2016

Gestire gli attacchi di panico

GIOVEDÌ 1 DICEMBRE 2016

Ansia e paura nelle relazioni con gli altri

Sala Palladio, Pala Arrex - ore 20.30

Piazza Brescia, Jesolo

PARTECIPAZIONE GRATUITA

Iniziativa in collaborazione con l'ASSOCIAZIONE "Il Nocciolo"
che gestisce anche il servizio di babysitting durante le serate



In collaborazione con
il Comune
di Jesolo



In collaborazione con
l'Associazione
Il Nocciolo

Dr.ssa Lisa Giachetto



Dr.ssa Giada Ave

PRIMO INCONTRO

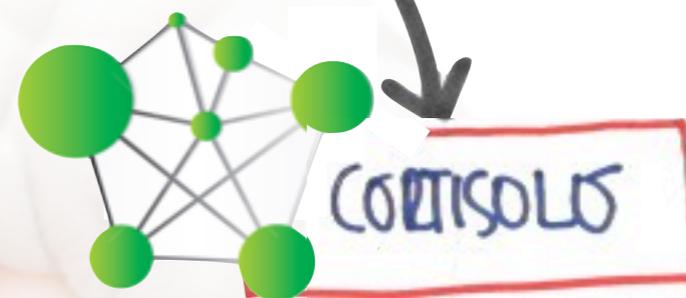
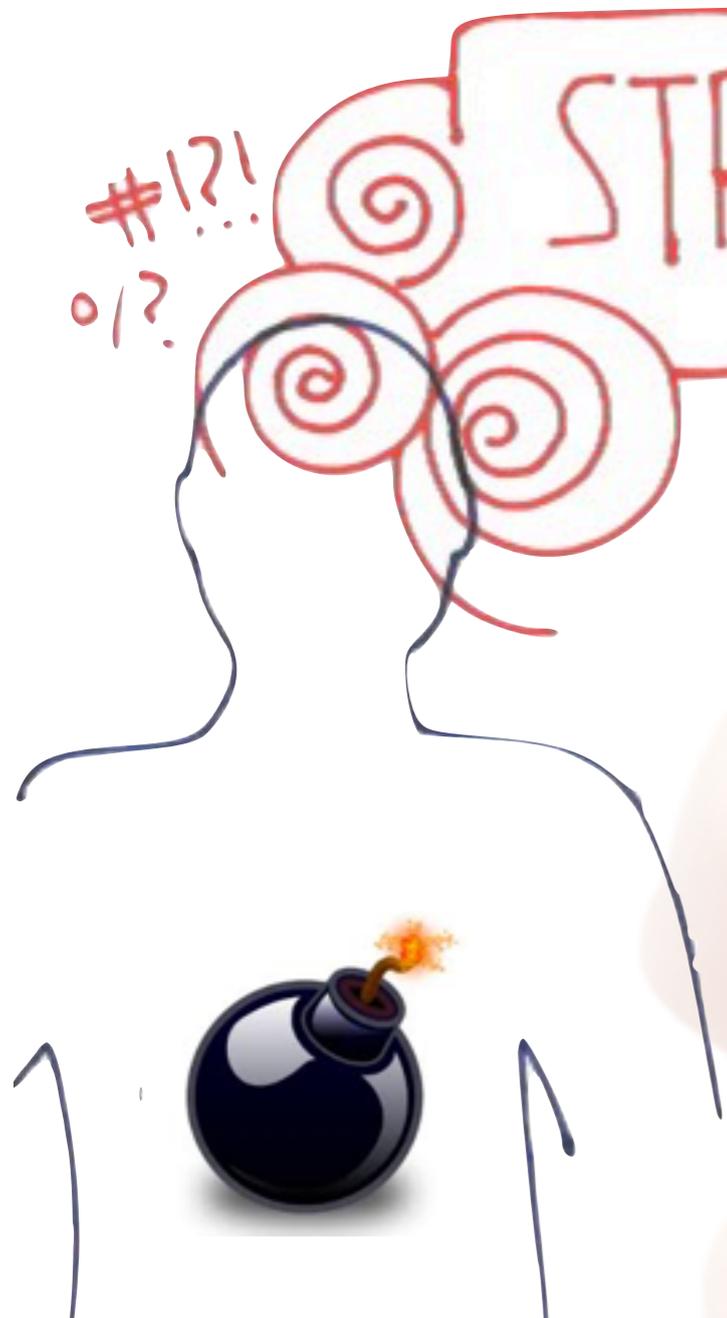
STRESS

**NON
E' UN
DIFETTO**



- * DIVERSITÀ SECONDO IL SESSO
- * MANIFESTAZIONI DIFFERENTI
- * INTERPRETAZIONI DIVERSE e PERSONALI DEGLI STRESSOR

www.avveggiada.com



**ALLARME
RESISTENZA
ESAURIMENTO**

- * PSICOSOMATICI - FISICI
- * COGNITIVI
- * EMOTIVI
- * COMPORTAMENTALI

Indigestione, mal di testa
Prender decisioni, confusione
Pesantezza, pressione
Aggressività, prepotenza

CORTISOLO

Quando siamo sotto stress, nel nostro sistema, avvengono delle modificazioni fisiche: **l'ormone del cortisolo** si moltiplica e questo provoca un aumento del battito cardiaco, dell'intensità del respiro e un restringimento dei vasi sanguigni. Da qui inizia il mal di testa, l'ipertensione, iperventilazione, ma anche stati depressivi e forte ansia.

SINTOMI

STRESS

I sintomi da stress possono essere suddivisi in quattro categorie.

FISICI

EMOZIONALI

COMPORIMENTALI

COGNITIVI

Fisici: Mal di testa, Indigestione, Dolore allo stomaco, Tachicardia, Sudorazione delle mani, Agitazione e irrequietezza, Problemi di sonno, Stanchezza, Capogiri, Perdita di appetito, Problemi sessuali

Emozionali: Piangere, sentire un senso di pressione, Nervosismo, ansia, Rabbia, Solitudine, infelicità senza un motivo valido, Sentirsi impotenti a cambiare le cose

Comportamentali: prepotenza, Aumento dell'uso di alcolici, Mangiare compulsivamente, Criticare gli altri

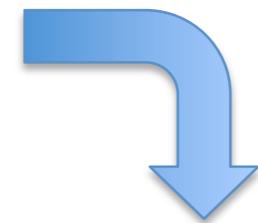
Cognitivi: Problemi a pensare in maniera chiara, impossibilità nel prendere decisioni, Dimenticare le cose o distrarsi facilmente, Preoccuparsi costantemente, Perdita di memoria, Perdita del senso dell'umorismo

Il ciclo dell'ansia

Pensieri, sensazioni, immagini o situazioni che
provocano pensieri



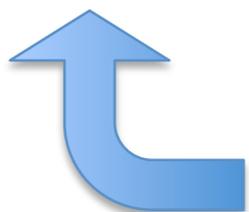
Percezione di minaccia



Risposta di
“attacco o
fuga”



Preoccupazione per il
fatto di essere in ansia



RESPIRAZIONE LENTA: appena avverto i segni d'ansia!

Se possibile interrompo quello che sto facendo, mi siedo o mi appoggio a qualcosa. Se sto guidando, soprattutto le prime volte, mi fermo in un posto sicuro.

- **Trattengo il fiato senza fare prima un respiro profondo e conto 1001,1002,1003,1004,1005,1006 (sono circa 6 secondi).**
- **Quando arrivo a 1006 mando fuori l'aria lentamente per tre secondi (conto 1001,1002, 1003) con la bocca socchiusa e dico mentalmente a me stesso "mi rilasso".**
- **Inspiro con il naso senza sforzo, normalmente di nuovo per 3 secondi, cercando di utilizzare il diaframma.**
- **Continuo a inspirare e ad espirare lentamente in cicli di 6 secondi. In questo modo faccio circa 10 respiri completi al minuto. Dico a me stesso "mi rilasso" ogni volta che espiro.**
- **Ogni minuto (dopo una serie di 10 respiri), trattengo di nuovo il respiro per 6 secondi e riprendo poi a respirare in cicli di 6 secondi.**

RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO

- **Porto le mani in avanti e stringo i pugni di entrambe le mani (per 6 secondi); apro le mani e le lascio cadere mentre mi dico mentalmente “mi rilasso” (15 secondi). Ripeto almeno un paio di volte**
- **Tendo le braccia, apro bene le mani con le dita distanziate cercando di tenerle il più possibile dritte (per 6 secondi); rilasso dicendomi mentalmente “mi rilasso”. Ripeto almeno un paio di volte.**
- **Le braccia (fletterle e poi, in un secondo esercizio, estenderle)**
- **Le spalle (spingerle in avanti e poi, in un secondo esercizio, all’indietro)**
- **La lingua (tirarla fuori e poi, in un secondo esercizio, spingerla all’indietro contro il palato)**
- **La schiena (inarcarla, portando l’addome in avanti)**
- **L’addome (tendere i muscoli dell’addome , come per far rientrare la pancia)**
- **I glutei (contrarli e stringerli)**
- **Le gambe (da seduti, sollevarle ed estenderle parallelamente al pavimento)**
- **I piedi (piegare la punta dei piedi verso l’alto; in un secondo esercizio spingere la parte anteriore verso il basso)**
- **Le dita dei piedi (estenderle verso l’alto; in un secondo esercizio contrarle a riccio verso il basso)**

L’ordine dei gruppi muscolari può anche essere diverso. Quando ho finito mi alzo lentamente. Ogni giorno per circa 20 minuti; per poter ottenere risultati duraturi è necessario esercitarsi per almeno 8 settimane.

RILASSAMENTO ISOMETRICO: appena l'ansia sta aumentando!

Da seduto:

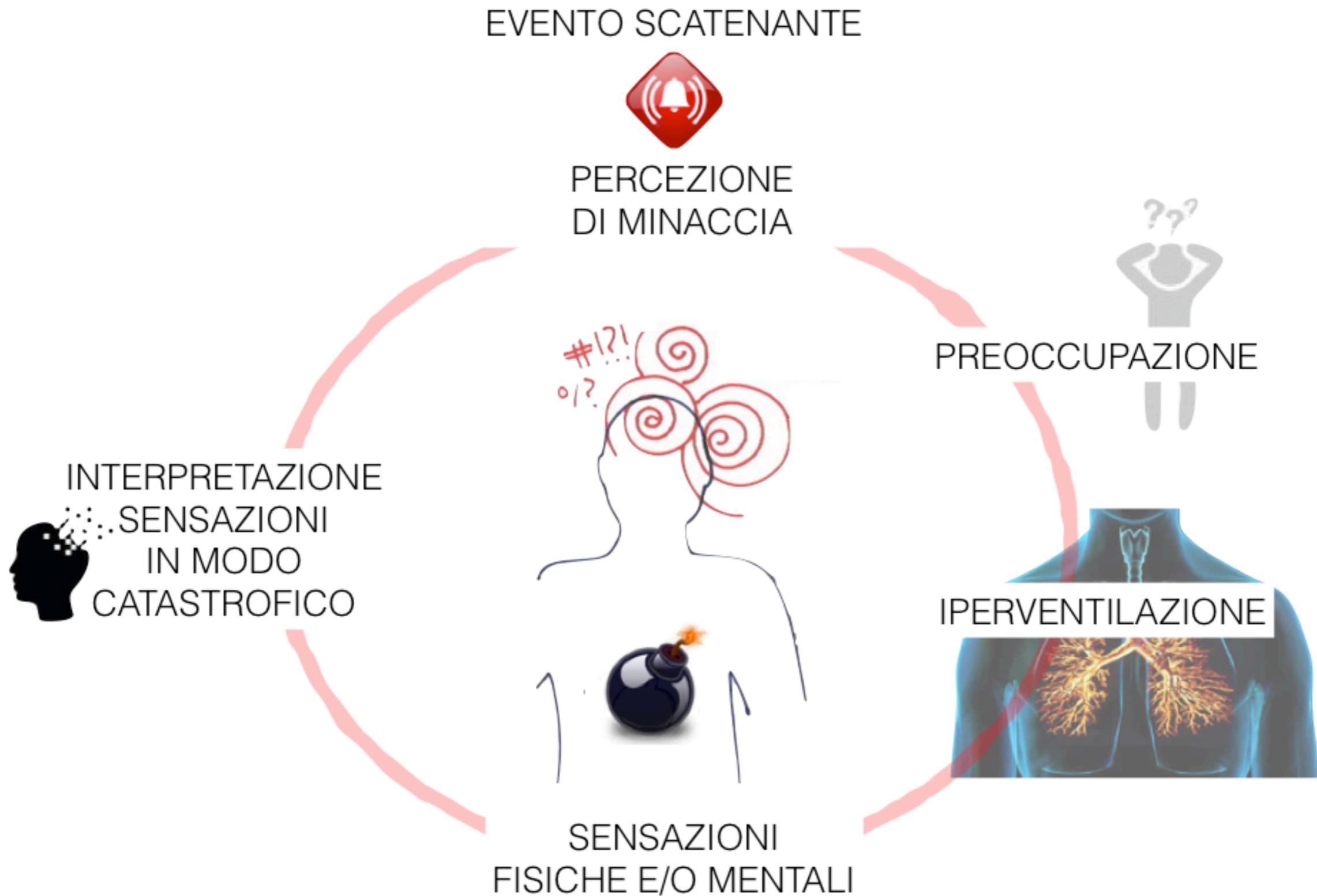
- **Gambe:** se è possibile chiudo gli occhi, inspiro normalmente e trattengo per 7 secondi. Allo stesso tempo incrocio le caviglie e cerco di sollevare la gamba di sotto mentre premo verso il basso quella di sopra *oppure* sempre tenendo incrociate le caviglie spingo le gambe lateralmente. Dopo 7 secondi lascio uscire il fiato mentre mi dico mentalmente “mi rilasso”. Durante il minuto successivo pronuncio mentalmente “mi rilasso” ogni volta che espiro e lascio fluire via tutta la tensione.
- **Mani e braccia:** inspiro normalmente e trattengo per 7 secondi. Allo stesso tempo metto le mani in grembo, palmo contro palmo e spingo in giù la mano sopra mentre cerco di sollevare quella sotto *oppure* incrocio le mani dietro la sedia e cerco di allontanarle mentre contemporaneamente le spingo contro lo schienale della sedia *oppure* metto le mani dietro la testa e cerco di separare mentre spingo la testa indietro contro le mani.

In piedi:

- **Gambe:** inspiro normalmente e trattengo per 7 secondi. Spingo indietro le ginocchia il più possibile. Dopo 7 secondi lascio uscire il fiato mentre mi dico mentalmente “mi rilasso”.
- **Mani e braccia:** inspiro normalmente e trattengo per 7 secondi. Intreccio le mani in avanti e cerco di separarle *oppure* faccio lo stesso dietro la schiena *oppure* stingo forte qualcosa.
- **Spalle:** inspiro e trattengo per 7 secondi. Sollevo le spalle verso la testa poi mentre espiro lascio andare le spalle e lascio penzolare le braccia.

SECONDO INCONTRO

MODELLO COGNITIVO ATTACCO DI PANICO



Domande utili per identificare i pensieri disfunzionali

- **Che cosa penso di me?**
- **Che cosa ho paura che succeda?**
- **Che cosa penso della situazione?**
- **Come penso di affrontarla?**
- **Che cosa farò?**

Suggerimenti per distinguere il pensiero disfunzionale da quello funzionale

Nel pensiero disfunzionale si usano spesso queste espressioni:

- *Io devo assolutamente ...*
- *Io sono obbligato a ...*
- *Se succedesse ... sicuramente*
- *Non potrei mai farcela ... sarò sempre così*

Nel pensiero funzionale :

- *Mi piacerebbe molto che ...*
- *Preferirei ...*
- *E' improbabile che succeda ... ma anche se succederà non sarà una catastrofe..*
- *Se le cose non andranno come desidero, mi sentirò deluso e seccato, ma riuscirò a trovare una soluzione ...*

Domande utili per confutare i pensieri disfunzionali

- Che prove ho dell'esistenza di quello di cui ho paura o che la cosa che temo sia davvero pericolosa?
- Quanto è probabile che accada veramente quello che temo?
- Che modi diversi, alternativi, ci possono essere di vedere le cose?
- Quanto mi è utile il mio modo attuale di pensare?
- Qual è la cosa peggiore che realisticamente potrebbe accadermi?

Alcuni errori di pensiero nel disturbo di panico

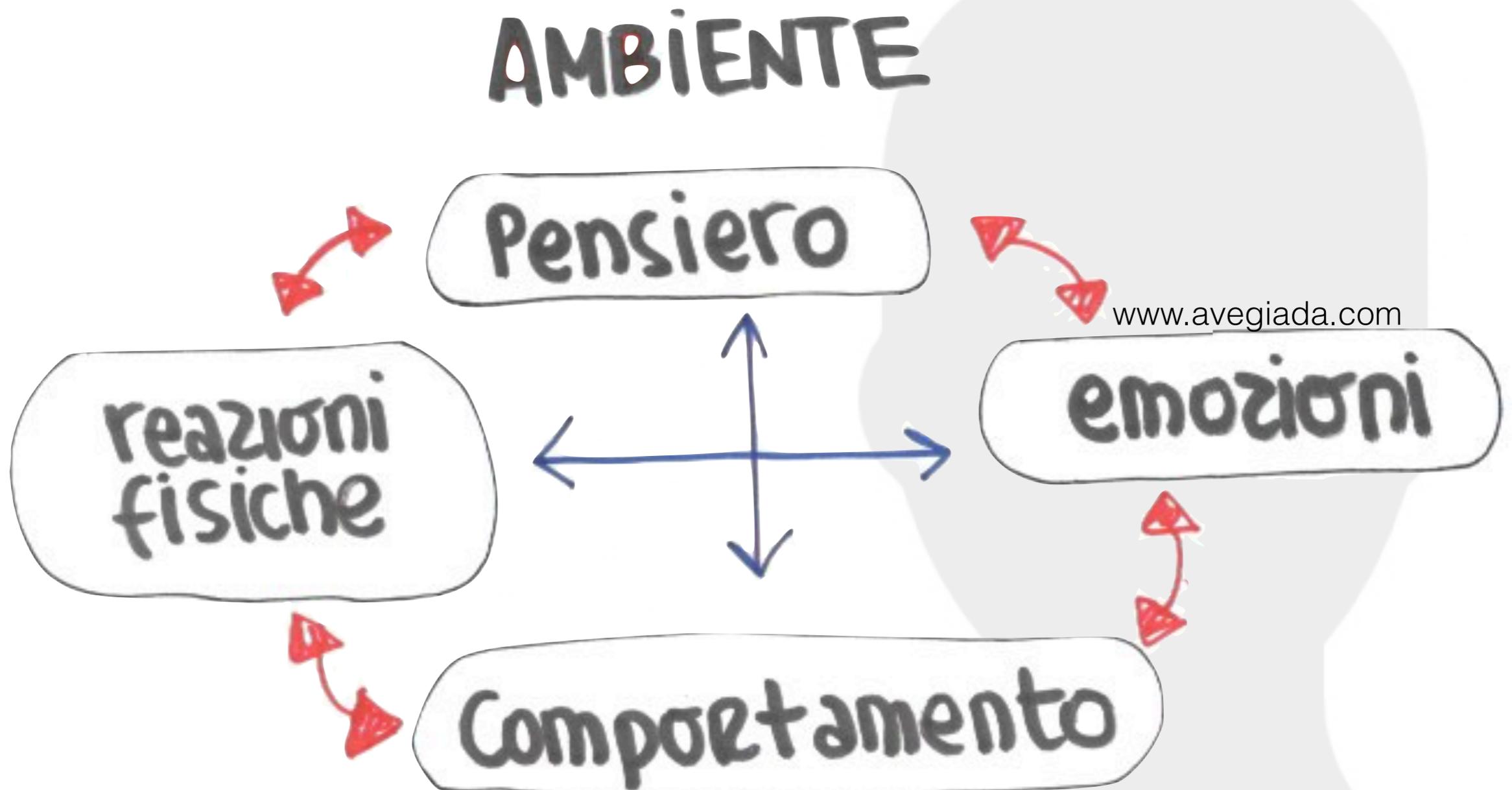
- ***Sovrastimare la probabilità di avere un attacco di panico*** : si crede che la probabilità di avere un attacco di panico sia molto maggiore di quello che in realtà è.
- ***Esagerare le conseguenze negative del panico***: si crede che le conseguenze mediche, psicologiche e sociali del panico siano più evidenti, durature e gravi di quanto non siano realmente.
- ***Sottovalutare le proprie capacità di affrontare le situazioni*** : non ci si sente in grado di affrontare la situazione, di poter gestire l'ansia e i suoi sintomi.
- ***Interpretare in modo sbagliato le sensazioni fisiche legate all'ansia***: si considerano pericolose e come possibile indizio di malattia , invece che come soltanto spiacevoli, le sensazioni fisiche generate dal panico

Quando ti senti ansioso:

- Respira lentamente usando la tecnica del respiro lento, pronuncia “mi rilasso” ogni volta che espiri
- Utilizza il rilassamento Isometrico rapido
- Riconosci i pensieri disfunzionali e sostituiscili con altri più funzionali
- Programma in dettaglio il tuo prossimo obiettivo dell’esposizione graduale
- Riprendi gradualmente le attività che hai interrotto

L’ansia inizia a ridursi entro pochi minuti, puoi prevenire l’attacco di panico se cominci subito il respiro lento, il rilassamento fisico, identifichi i tuoi pensieri disfunzionali e li sostituisci.

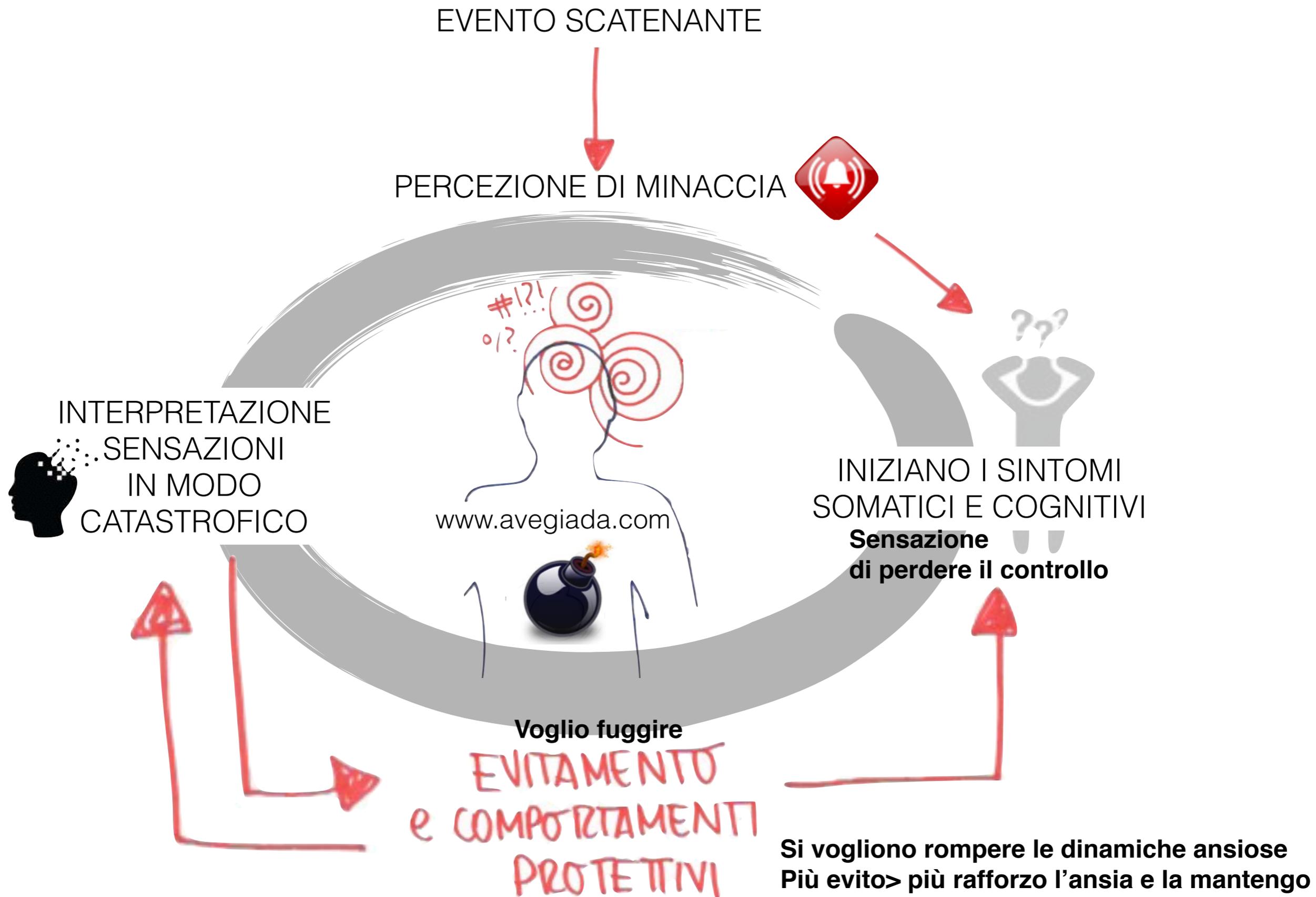
SCHEMA FIVE FACTOR



QUALE CAMBIAMENTO E' AVVENUTO

- Aumento velocità
- Pensiero catastrofico
- Preoccupazione futuro
- Meccanismo di difesa

MODELLO COGNITIVO ATTACCO DI PANICO con EVITAMENTO



IMPEDISCE LA VERIFICA
DELLE PREVISIONI CATASTROFICHE



SENSAZIONE

INTERPRETAZIONE

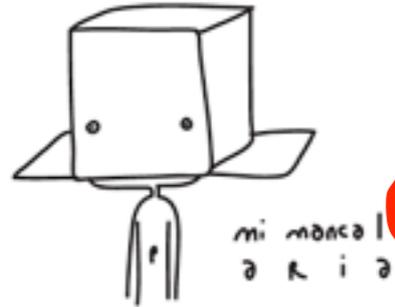
COMPORTAMENTO
EVITANTE O PROTETTIVO



* PALPITAZIONE
DOLORE AL TORACE

ATTACCO CARDIACO
MUOIO

EVITO TUTTI GLI
SFORZI FISICI, MI
SIEDO, RALLENTO IL
RESPIRO



* MANCA L'ARIA

SOFFOCAMENTO

RESPIRO IN MODO
PIU' PROFONDO, ESCO,
BEVO UN PO' DI
ACQUA, CERCO UNA
FINESTRA

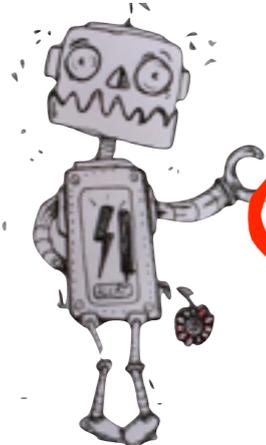


* CAPOGIRO

COLLASSO o SVENGO

MI SIEDO A TERRA
MI CONTROLLO IL
RESPIRO, NON ESCO
MAI SENZA QUALCUNO

www.avegiada.com



* GAMBE MOLLI

SVENIMENTO
COLLASSO

CALZARE SCARPE SENZA
TACCO, IRRIGIDISCO
LE GAMBE, SCAPPO
o/e RESTO A CASA

RIATTRIBUZIONE COGNITIVA

DATA	SITUAZIONE	EMOZIONE	SINTOMI PERCEPITI	PENSIERO AUTOMATICO	INTERPRETAZIONE ALTERNATIVA	EMOZIONE ALTERNATIVA
	Descrivi la situazione in cui l'emozione è stata spiacevole	Che emozione hai provato? 0-100	Che sintomi hai percepito? 0-100	Cosa hai pensato ti stesse accadendo?	Ora immaginiamo uno scenario alternativo	Che emozione provi nello scenario alternativo? Ci sono altre possibili opzioni di scena?

24.
10.
16

Sono in ufficio e sto sudando (Laura lo nota)

* Ansia (90)
* Mal di stomaco (50)

* Vertigini
* Fame d'aria
* Crampi

* Mi sta venendo un infarto

C'era molto caldo e ho mangiato cose un po' pesanti x pranzo

* Preoccupata x come sto
* Forse ho un inizio di influenza.
* Forse anche Laura e gli altri hanno caldo

* Forse non hanno notato neppure come sto io.

QUINDI ...

* ESERIZIO PEC

* ESERIZIO FIVE FACTOR

* EVITAMENTO ► USO ANTIDOTO

SOSTITUISCO LA PAURA CON LA CURIOSITA'

L'evitamento impedisce la disconferma del pensiero

www.avegiada.com

* TECNICA IPERVENTILAZIONE

TRATTENGO 1001, 1002, ... 1010 • INSPIRO, ESPIRO

* IMPARA L'ASCOLTO ATTIVO

**DI PANICO
NON SI MUORE !**

TERZO INCONTRO

SITUAZIONE SOCIALE

ad es. pranzo con i colleghi



CONVINZIONI E PENSIERI INIZIALI

ad es. se divento ansioso tremerò o mi verrà un vuoto mentale tutti noteranno la mia ansia penseranno che sono strano e goffo



PERICOLO SOCIALE

sarebbe terribile se succedesse



RISPOSTA DI ATTACCO O FUGA

accelerazione del battito cardiaco, respirazione affannosa, rossore, sudorazione, ecc.



ATTENZIONE FOCALIZZATA SU DI SE'

e sul giudizio degli altri su di sé



PENSIERI ANSIOSI

ad es. devo andare via da qui

· Mi vedranno arrossire e penseranno che ho qualcosa di grave ·



EVITAMENTI E FUGHE

ad es. andarsene presto
evitare il contatto oculare
stare zitti

Evento o
situazione attivante

- Bere un caffè
in mezzo alla gente
al bar della stazione

Interpretazioni
disfunzionali

- Oh no, potrei tremare e
versare il caffè
- Tutti mi vedranno
tremare e
- Penseranno che sono
disturbato,
o addirittura matto
- Si faranno una brutta
idea su di me
- Si allontaneranno di me
o si gireranno dall'altra parte
- Parleranno tra di loro su di me
- Sarebbe terribile perché
non sopporto di farmi notare
di sembrare nervoso,
di sembrare ed essere un incapace,
un fallito

Pensieri funzionali
alternativi

- E' improbabile che tremi,
mi capita raramente
- E' facile che non se
ne accorgano neppure
o non ci facciano caso
- Probabilmente non
penseranno
nulla
- Al massimo
penseranno che ho
una malattia fisica o
che sono nervoso
perché mi è successo
qualcosa di spiacevole
- E' improbabile che
parlino di me
perché hanno cose
più interessanti per
loro a cui pensare

Esposizione graduale

La fobia sociale può essere superata solo affrontando le proprie paure, cioè mediante l'esposizione alle situazioni temute.

- ***Scegliere un'esposizione in cui l'ansia sia d'intensità sopportabile:*** le paure potrebbero peggiorare se ci sforziamo di affrontare, senza un'adeguata preparazione, qualcosa che viviamo come minaccioso o che abbiamo evitato per anni; in questo caso si potrebbe rafforzare l'associazione fra situazione e paura.
- ***Dividere l'esposizione prescelta in passi***
- ***Fare l'esposizione più volte:*** per ridurre l'ansia sono necessarie molte ripetizioni dell'esperienza, accompagnate ogni volta dall'applicazione del pensiero funzionale. *L'ansia si riduce d'intensità ad ogni successiva esposizione.*
- ***Fare l'esposizione frequentemente:*** quanto più frequentemente ci confrontiamo con una situazione, *tanto più rapidamente diminuirà il relativo livello d'ansia.*
- ***Non andarsene dalla situazione, non fuggire :*** è molto importante restare nella situazione fino a che l'ansia non sia diminuita (possiamo utilizzare le tecniche della respirazione lenta, gli esercizi di rilassamento isometrico, il pensiero funzionale). Lo stato ansioso può raggiungere un livello massimo ma sappiamo che dopo circa 20 minuti tende a diminuire! Non fuggire significa anche evitare alcolici e sedativi allo scopo di evitare o attenuare l'ansia. Se non ci riusciamo dobbiamo scegliere una situazione di un livello meno ansioso per noi per poi tornare nella situazione dalla quale siamo scappati.

Desensibilizzazione immaginativa

- Specifica in dettaglio le caratteristiche delle scene da immaginare, dalle più facili alle più difficili; scrivile su uno o più foglietti sui quali potrai rileggere i dettagli senza lasciare troppo spazio all'improvvisazione.
- Comincia l'esercizio di immaginazione dopo aver fatto un esercizio di rilassamento, mai quando sei teso o ansioso.
- Immagina di comportarti in modo calmo, ordinato e competente, anche se dentro di te dubiti di esserne capace.
- Se durante l'esercizio di immaginazione diventi troppo ansioso, rilassati usando una delle tecniche di gestione dell'ansia.
- Immagina solo una scena alla volta, passando alla successiva quando sei riuscito ad immaginare la precedente provando solo ansia moderata.

PENSIERO

CALDO

- Trasportano un carico emotivo
- Più aumento le probabilità di conoscere i pensieri caldi, più comprendo le mie reazioni emotive
- **Riconoscerli > Esaminarli > Alterarli**
[*consapevolezza-reazioni emotive*]

PAN



ALIMENTANO LE
PREOCCUPAZIONI
E IMPEDISCONO
LA DISCONFERMA
DI PENSIERI
DISFUNZIONALI

- Pensieri immediati, a connotazione negativa
- Richiamabili alla coscienza
- Concetti o immagini
- Giocano un ruolo attivo nel mantenere il disturbo

PAURE

- SVENGO
- SOFFOCO
- ATTACCO DI CUORE
- ICTUS

- GALLERIA
- AUTOSTRADA
- AEREO
- CENTRI COMMERCIALI

PROSSIMI INCONTRI

TEMA SERATA: TALENTO E MOTIVAZIONE

Dr.ssa Lisa Giachetto

02 Marzo 2017

09 marzo 2017

16 marzo 2017

Dr.ssa Giada Ave

Ore 20.30, Pala Arrex, Jesolo



In collaborazione con
il Comune
di Jesolo



In collaborazione con
l'Associazione
Il Nocciolo