Rebecca Gilmozzi - Psicologa Psicoterapeuta

aiutopsicologico_bologna

ANSIA

Conoscerla per riconoscerla



Falsi miti sull'ansia

Le persone che soffrono d'ansia sono fragili

I problemi di ansia vanno tenuti nascosti

L'ansia mi farà perdere il controllo e impazzirò

L'ansia mi impedisce di portare avanti i miei obiettivi

Se ho un disturbo d'ansia allora sono problematico

L'ansia mi rende diverso dagli altri

È l'ansia a controllare me

aiutopsicologico_bologna

Le verità sull'ansia

L'ansia è l'emozione "sentinella", ha il compito di segnalarmi un possibile pericolo che potrebbe minacciare un mio scopo importante

Senza l'ansia non mi accorgerei dei problemi, quindi non potrei risolverli e quindi avrei solo problemi

L'ansia è transitoria:
ha un inizio, un picco
e una fine

aiutopsicologi.it/psicologo_bologna

Altre verità

Più evito la situazione più do
ragione alla mente di preoccuparsi

Le preoccupazioni attirano
altre preoccupazioni

Non esistono persone sempre in ansia

Nessuna emozione ha il potere
di controllarmi

Io non sono la
mia ansia

aiutopsicologico_bologna

Cosa fa la mente quando provo ansia

aiutopsicologico_bologna

1

Attenta e vigile, capta le possibili minacce

2

Compie previsioni sul futuro qualora il pericolo si presentasse davvero



3

Individua strategie utili a prevenire conseguenze negative

I segnali dell'ansia nel corpo



Ma perché a volte l'ansia diventa invalidante, incessante e fonte di altri problemi?



aiutopsicologico_bologna

Perche' la mente insiste a cercare risposte che non puo' avere e allora l'ansia cresce e si mantiene



E metto in atto
comportamenti per ridurla
ma che peggiorano le cose

1. Evito o mi allontano da situazioni, luoghi o persone → Ma sono davvero così pericolosi?
2. Procrastino attivita' → Ma come saprò se ne sono capace?
3. Ipercontrollo → Ma come posso controllare ogni evento/persona?
4. Ricerco la perfezione → Ma esiste? Come faccio a sapere se l'ho raggiunta?
5. Cerco rassicurazioni → Confermo la mia idea di non farcela da solo

aiutopsicologi.co_bologna

L'ansia non è mia nemica, ma lo diventa se la tratto come tale.

aiutopsicologico_bologna

"L'ansia è
un sottile rivolo di paura
che si insinua nella mente.

Se incoraggiata, scava
un canale nel quale tutti gli
altri pensieri vengono
attirati"