**Pensieri o stati ansiosi ti intralciano?**

È naturale sentirsi stressati, preoccupati o impauriti di tanto in tanto. Oppure essere tesi o ansiosi in determinate circostanze. Ma se queste emozioni si verificano spesso o intralciano la tua giornata, allora potrebbe essere il momento di pensare a cosa sta succedendo. E a come poter gestire questi stati d’animo.

Potresti provare dell’ansia, che spesso è una normale reazione allo stress.

**Strategie di auto-aiuto**

Le strategie per gestire le emozioni sul momento spesso possono aiutare a gestire pensieri o stati d’ansia. Ad esempio, esercizi come la respirazione 4-7-8 possono aiutare a calmare i nervi. Guarda il video di questo mese per scoprire come.

Lo stesso accade con il dialogo interiore, in cui puoi ricordare a te stesso una circostanza simile già vissuta e come hai fatto in passato per superarla. Prova a immaginare di schiacciare il pensiero per fermarlo. Oppure sostituisci il pensiero stressante con uno più positivo.

Coltivare la tua salute generale può aiutarti a restare calmo anche nei momenti fatti di stress e pensieri ansiosi. Consumare cibi nutrienti, tenersi attivi e dormire a sufficienza aumenta il benessere e riduce lo stress. Dedicati quindi a yoga e mindfulness, meditazione e alle tue attività preferite oltre a trascorrere del tempo immerso nella natura.

**Quando chiedere aiuto**

Se persistono forti sentimenti che diventano man mano più difficili da affrontare, consulta un medico o un professionista della salute mentale per chiedere aiuto. Cerca di capire se i tuoi stati d’animo ti stanno portando a cambiare le tue abitudini e i tuoi comportamenti quotidiani. Troppa preoccupazione e costanti stati d’ansia possono anche comprendere o portare a sintomi fisici e comportamentali come:

* Aumento della frequenza cardiaca, mal di testa, dolori al petto, nausea
* Perdita di appetito, disturbi del sonno, incapacità di concentrazione
* Isolamento da amici e familiari
* Evitare determinati luoghi o situazioni

Un medico o un professionista della salute mentale può aiutarti a capire cosa sta causando la tua ansia. Possono aiutarti a capire se si tratta di una preoccupazione dovuta a una determinata situazione oppure di una condizione relativa alla salute mentale. Possono anche aiutarti a fare qualcosa per gestirli. A seconda delle tue esigenze specifiche, potrebbero consigliarti:

* “Terapia della parola” (nota anche come terapia cognitivo-comportamentale) per aiutarti a identificare e modificare in modo proattivo i modelli di pensiero inutili
* Gestione farmacologica, ad esempio con antidepressivi o ansiolitici, per aiutarti a ridurre i sintomi
* Tecniche di auto-aiuto per gestire lo stress e rilassarsi, come ad esempio quelle riportate sopra

La buona notizia è che ricevere il giusto supporto tende ad avere molto successo nell’aiutare le persone a imparare a gestire e a convivere con l'ansia.

**Fonti:**

HealthDirect, “Anxiety.” <https://www.healthdirect.gov.au/anxiety> Accesso effettuato il 13 marzo 2023

HealthDirect, “Self-talk.” <https://www.healthdirect.gov.au/self-talk> Accesso effettuato il 20 marzo 2023.

Mayo Clinic, “11 tips for coping with an anxiety disorder.” <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/11-tips-for-coping-with-an-anxiety-disorder#:~:text=Visualization%20techniques%2C%20meditation%20and%20yoga,techniques%20that%20can%20ease%20anxiety>. Accesso effettuato il 13 maggio 2023.

Mental Health Foundation, “Anxiety.” <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety> Accesso effettuato il 13 marzo 2023

NAMI, “Anxiety disorders.” <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders> Accesso effettuato il 23 marzo 2023

National Institute of Mental Health, “Anxiety disorders.” <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Post%2DTraumatic%20Stress%20Disorder%2C%20PTSD,harm%20occurred%20or%20was%20threatened> Accesso effettuato il 13 marzo 2023

NHS, “Anxiety, fear and panic.” <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/> Accesso effettuato il 13 marzo 2023