



Come ridurre ansia e senso di panico

Le strategie di risposta sul momento possono spesso aiutare a gestire pensieri ansiosi e stati d'ansia. Ecco alcuni metodi da provare per imparare cosa fa più al caso tuo.



Tieni un diario

Far emergere le tue emozioni può essere un modo molto utile per elaborare ciò che stai vivendo e trovare la calma. Puoi farlo nel modo che fa più al caso tuo; utilizzando carta e penna, scrivendo un'e-mail a te stesso, registrando un memo vocale solo per te o un altro metodo. Rileggere questo resoconto per guardarti indietro può aiutarti a valutare esperienze e reazioni e ad identificare potenziali fattori scatenanti.



Esercizi di respirazione

Gli esercizi di respirazione possono aiutarti a calmarti sul momento e a rilassarti quando sei pronto a dormire o hai solo bisogno di fare una pausa. Pur se esistono molte varianti degli esercizi di respirazione, in genere ognuna prevede di inspirare, trattenere il respiro ed espirare secondo uno schema di conteggio specifico.

Tra gli strumenti di questo mese troverai 2 video di esercizi di respirazione:

- La tecnica di respirazione 4-7-8 consente nell'inspirare lentamente dal naso contando fino a 4, trattenere il respiro contando fino a 7, quindi espirare contando fino a 8.
- La tecnica della respirazione a scatola ti guiderà in un esercizio di respirazione profonda in 4 tempi che deriva dalle pratiche yoga. Ogni 4 conteggi inspirerai, tratterai il respiro, espirerai e tratterai di nuovo il respiro.

Entrambe le tecniche sono ampiamente utilizzate per affrontare il momento e coltivare la calma generale. Attivano il sistema nervoso parasimpatico, che aiuta a ridurre la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna. Aiuta anche a stimolare la digestione e contribuisce ad altre importanti funzioni vitali. Può aiutarti a sviluppare resilienza e benessere generale a lungo termine.



Riformulare i pensieri inutili

Se ti senti già turbato o preoccupato, i pensieri negativi possono farti sentire ancora peggio. Perciò, in situazioni difficili, può essere utile considerare altre possibilità e prospettive, comprese quelle più positive. Un buon modo per esercitarsi nella riformulazione è farsi domande tipo:

- Perché questa cosa mi preoccupa tanto?
- Se qualcuno a cui tengo si trovasse in questa situazione, cosa gli direi?
- Quali prove mettono in discussione questi pensieri inutili?

Cimentarsi con la riformulazione può anche aiutarti a sentirti più calmo, dal momento che ti distrae sul momento e ti aiuta a spostare la tua attenzione sull'autovalutazione e sulla risoluzione dei problemi. Questo a sua volta può aiutarti a sentirti più in controllo, centrato e ottimista.

Con la pratica, pensare in modo positivo può diventare parte integrante della tua vita contribuendo a migliorare la tua salute e il tuo benessere mentale ed emotivo. Ecco una guida passo passo per aiutarti a riformulare i pensieri inutili. Chiediti:

1. Perché sono stressato e/o ho pensieri ansiosi? Cosa è successo?

2. Che pensieri inutili sto facendo?

3. Come mi fanno sentire questi pensieri?

4. Quali prove supportano questi pensieri inutili?

5. Quali prove mettono in discussione questi pensieri inutili?

6. In base alle evidenze, qual è un modo più utile, realistico e/o equilibrato di pensare a questo problema?

Allora fai un respiro profondo, lascia che le altre prospettive svaniscano e ricomincia da capo.



Fai movimento

In genere fare attività fisica è un modo utile per ridurre lo stress, sentirsi più rilassati e promuovere la salute e il benessere a lungo termine. Poiché ognuno ha un diverso livello di forma fisica, capacità fisiche e interessi, è importante trovare ciò che fa più al caso nostro.

Fare movimento può anche aiutarti a rilasciare la tensione ed essere presente a te stesso per calmare pensieri ansiosi e stati d'ansia sul momento, anche se stai vivendo un attacco di panico.



Quando chiedere aiuto

Se sei preoccupato che i pensieri ansiosi e gli stati d'ansia siano sempre più difficili da gestire o arrivino a intralciare la tua vita quotidiana, consulta un medico o un professionista della salute mentale per chiedere aiuto. Possono aiutarti a capire cosa sta causando la tua ansia e aiutarti a prendere provvedimenti per gestirla.

Fonti

Anxiety and Depression Association of America, "Exercise for Stress and Anxiety." Consultato il 15 aprile 2024.

Cleveland Clinic, "Box Breathing Benefits and Techniques." Pubblicato il 16 agosto 2021.

Cleveland Clinic, "How to Do the 4-7-8 Breathing Exercise." Pubblicato il 5 settembre 2022.

HealthDirect, "Anxiety." Recensito a settembre 2022.

Mayo Clinic, "Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress." Pubblicato il 21 novembre 2023.

Mind, "What is a panic attack?" Pubblicato a febbraio 2021.

NHS, "Anxiety, fear and panic." Recensito il 17 gennaio 2023.

NHS, "Breathing exercises for stress." Recensito il 15 agosto 2022.

NHS, "Reframing unhelpful thoughts - Every Mind Matters." Consultato il 15 aprile 2024.

Optum Wellbeing, "Scopri come cambiare il tuo modo di pensare per ridurre lo stress e l'ansia." Pubblicato a dicembre 2023.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati.

WF13433129 144070-032024