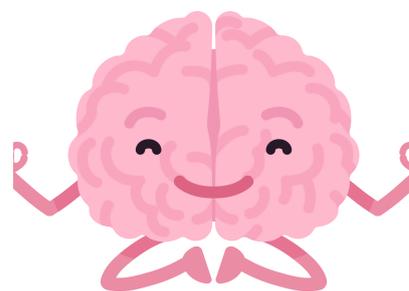


QUADERNO DELL'ANSIA E ATTACCHI DI PANICO

Istruzioni per la gestione e training



NOME:

DATA:

Cos'è l'ANSIA?



L'ansia è una risposta naturale del corpo a situazioni percepite come stressanti, minacciose o incerte. È caratterizzata da una combinazione di sensazioni fisiche, emotive e cognitive. Mentre una certa dose di ansia può essere utile per affrontare sfide (come l'ansia prima di un esame che può spingere a prepararsi meglio), quando diventa eccessiva o sproporzionata rispetto alla situazione, può interferire con il benessere generale e la vita quotidiana.

Sinonimi dell'ansia

Preoccupazione
Tensione
Angoscia
Disagio
Nervosismo
Altro

Contrari dell'ansia

Tranquillità
Sicurezza
Serenità
Calma
Fiducia
Altro



Componenti cognitive e comportamentali nel disturbo di PANICO



Componenti cognitive (pensieri)

Quando si ha un attacco di panico, spesso pensiamo cose che ci spaventano ancora di più, come "Sto per svenire" o "C'è qualcosa di sbagliato in me". Questi pensieri fanno crescere ancora di più la paura.



Componenti comportamentali (azioni)

Dopo aver avuto un attacco di panico, possiamo cominciare a evitare posti o situazioni perché abbiamo paura che possa succedere di nuovo.



Questi pensieri e azioni possono rendere gli attacchi di panico più frequenti o intensi, ma con l'aiuto giusto possiamo imparare a gestirli meglio!





Elenco dei falsi allarmismi

Scrivi una o più situazioni che hanno scatenato l'allarme dell'ansia e ti hanno fatto vivere male una situazione che, rivalutandola successivamente, non era così minacciosa.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Differenza tra ANSIA e PAURA

L'ansia è una risposta emotiva ad un pericolo incerto, potenziale o futuro. Può persistere a lungo, anche in assenza di una minaccia reale e concreta.

La paura, invece, rappresenta una risposta emotiva immediata a un pericolo reale e presente. Ha una breve durata perché cessato il pericolo la paura scompare rapidamente.



Eventi o situazioni che scatenano l'ansia o che sfuggi a causa dell'ansia.

In quali momenti o situazioni hai avuto paura?