

Terapia ansia con la psicoterapia cognitivo-comportamentale

Lo scopo per la [terapia cognitivo-comportamentale](#) per l'ansia è quello di identificare e correggere questi pensieri negativi e tali credenze. L'idea è che se cambi il modo in cui pensi, puoi cambiare il modo in cui ti senti. Questo è un principio generale su cui si fondano le linee guida della CBT che è appunto il termine inglese con cui viene definita questo tipo di terapia nel mondo anglosassone.

Messa in discussione del pensiero TCC

La messa in discussione del pensiero—conosciuta anche come ristrutturazione cognitiva—è un processo in cui metti in discussione gli schemi di pensiero negativi che contribuiscono alla tua ansia, sostituendoli con pensieri più positivi e realistici. Ciò prevede tre passaggi:

Identificare i tuoi pensieri negativi. Con i disturbi d'ansia le situazioni sono percepite come più pericolose di quanto in realtà siano. Per qualcuno con una fobia dei germi, per esempio, stringere la mano di un'altra persona può sembrare una minaccia per la propria vita. Sebbene tu possa capire facilmente che questa è una paura irrazionale, identificare i tuoi pensieri irrazionali temuti può essere molto difficile. Una strategia è domandarti a cosa stavi pensando quando hai iniziato a sentirti ansioso. Il tuo terapeuta ti aiuterà in ciò.

Mettere in discussione i tuoi pensieri negativi. Nel secondo passaggio, il tuo terapeuta ti insegnerà a valutare i pensieri che ti provocano ansia. Ciò presuppone mettere in discussione le prove dei tuoi

pensieri spaventosi, analizzare credenze che non ti aiutano, e testare la realtà delle predizioni negative. Strategie per mettere in discussione i pensieri negativi includono condurre esperimenti, valutare i pro e i contro di preoccuparsi o evitare la cosa che ti fa paura, e determinare le realistiche possibilità che ciò che ti rende ansioso capiti davvero.

Sostituire i pensieri negativi con pensieri realistici. Una volta che hai identificato le predizioni irrazionali e le distorsioni negative nei tuoi pensieri ansiosi, puoi sostituirli con nuovi pensieri che sono più accurati e positivi. Il tuo terapeuta può inoltre aiutarti a mettere insieme affermazioni realistiche e rasserenanti che puoi ripetere a te stesso quando stai affrontando o anticipando una situazione che normalmente innalza i tuoi livelli d'ansia.

Per capire come funziona la messa in discussione del pensiero nella terapia cognitivo-comportamentale, considera il seguente esempio: Maria non prende la metropolitana perché ha paura che sverrà e che tutti penseranno che è pazza. Il suo terapeuta le ha chiesto di scrivere i suoi pensieri negativi, identificare gli errori—o distorsioni cognitive—nel suo modo di pensare e farsi venire in mente un'interpretazione più razionale. I risultati sono sotto.

Mettere in discussione i pensieri negativi

Pensiero negativo #1: E se svengo sulla metropolitana?

Distorsione cognitiva: Predire il peggio

Pensiero più realistico: Non sono mai svenuta prima, quindi è improbabile che succeda in metropolitana.

Pensiero negativo #2: Se svengo, sarà terribile!

Distorsione cognitiva: Ingigantire le cose

Pensiero più realistico: Se svengo, mi riprenderò in pochi istanti. Non è così terribile.

Pensiero negativo #3: Le persone penseranno che sono pazza.

Distorsione cognitiva: Saltare alle conclusioni

Pensiero più realistico: E' più probabile che le persone si preoccupino che stia bene.

Sostituire i pensieri negativi con altri più realistici è più facile dirsi che a farsi. Spesso i pensieri negativi fanno parte di uno schema di pensiero che va avanti da tutta la vita. Serve allenamento per rompere l'abitudine. Ecco perché la terapia cognitivo-comportamentale include anche esercizi da svolgere da soli a casa.

La TCC può anche includere:

Apprendere a riconoscere quando si è ansiosi e cosa si sente nel corpo

Apprendere competenze per fronteggiare l'evento e tecniche di rilassamento per contrastare il disturbo d'ansia e panico

Fronteggiare le paure (o con l'immaginazione o nella vita reale)

Terapia espositiva per il trattamento del disturbo d'ansia disturbo generalizzato

L'ansia non è una sensazione piacevole, quindi è naturale evitarla se si può. Uno dei modi in cui le persone lo fanno è stando alla larga dalle situazioni che li rende ansiosi. Se hai una paura dell'altezza, potresti guidare tre ore fuori



dal tuo tragitto per evitare di passare su un ponte alto. O se la prospettiva di parlare in pubblico ti fa ingarbugliare lo stomaco, potresti saltare il matrimonio del tuo migliore amico al fine di evitare di fare un discorso. A parte il fattore disagio, il problema dell'evitare le tue paure è che non hai mai la possibilità di superarle. Di fatto, evitare le tue paure spesso le rende più forti e quindi non permette il superamento del problema e in molti casi lo aumenta.

La terapia espositiva, come suggerisce il nome, ti espone alle situazioni o agli oggetti che temi. L'idea è che, tramite ripetute esposizioni, sentirai un crescente senso di controllo sulla situazione e la tua ansia diminuirà.

L'esposizione avviene in uno o due modi: il tuo terapeuta può chiederti di immaginare la situazione che ti spaventa, o la puoi fronteggiare nella vita reale.

La terapia espositiva può essere eseguita da sola o può essere condotta come parte della terapia cognitivo-comportamentale.

Desensibilizzazione sistematica



Piuttosto che affrontare la tua più grande paura subito, che può essere traumatizzante, la terapia espositiva solitamente inizia con una situazione che è solo leggermente minacciosa e aumenta di difficoltà.

Questo approccio passo-dopo-passo è chiamato *desensibilizzazione sistematica*. La desensibilizzazione sistematica ti permette di mettere in discussione gradualmente le tue paure, aumentare la fiducia in te e perfezionare le tue competenze per controllare il panico.

Affrontare una paura di volare

Passaggio 1: Guarda foto di aeroplani.

Passaggio 2: Guarda un video di un aeroplano in volo.

Passaggio 3: Guarda veri aeroplani decollare.

Passaggio 4: Prenota un biglietto aereo.

Passaggio 5: Fai le valigie per il tuo volo.

Passaggio 6: Guida fino all'aeroporto.

Passaggio 7: Fai il check-in per il tuo volo.

Passaggio 8: Aspetta di essere imbarcato.

Passaggio 9: Sali sull'aeroplano.

Passaggio 10: Vola in aeroplano.

La desensibilizzazione sistematica prevede tre parti:

Imparare capacità di rilassamento. Per prima cosa, il tuo terapeuta ti insegnerà una tecnica di rilassamento, come il rilassamento muscolare progressivo o la respirazione profonda. Ti eserciterai in sede di terapia e a casa tua. Una volta che comincerai ad affrontare le tue paure, userai questa tecnica di rilassamento per ridurre la tua reazione fisica all'ansia (come il tremare e l'iper-ventilare) e incoraggiare il rilassamento.

Creare una lista passo-dopo-passo. Successivamente, creerai una lista di 10-20 situazioni che ti spaventano che progrediscono verso il tuo obiettivo. Ad esempio, se il tuo scopo è superare la tua paura di volare, potresti iniziare guardando foto di aeroplani e finire con il prendere un vero aereo. Ogni passo dev'essere il più specifico possibile, con un chiaro e misurabile obiettivo.

Completare i passaggi. Sotto la guida del [tuo terapeuta](#), inizierai a completare la lista.

Lo scopo è rimanere in ogni situazione che temi fino a che le tue paure si placano. In questo modo, imparerai che i sentimenti non ti faranno del male e passeranno. Ogni volta che il livello di ansia diventa troppo intensa, passerai alla tecnica di rilassamento che hai imparato. Una volta che sei di nuovo rilassato, puoi rivolgere di nuovo la tua attenzione verso la situazione. Così affronterai i passaggi fino a quando non sarai in grado di completarli tutti senza sentirti troppo sotto stress.

Terapie complementari per i disturbi d'ansia

Mentre esplori il tuo disturbo d'ansia in terapia, puoi anche volere sperimentare terapie complementari messe a punto per abbassare i tuoi livelli complessivi di stress e aiutarti a raggiungere un equilibrio emotivo.

Allenati – L'allenamento è un antidoto naturale contro lo stress e allevia l'ansia (</articles/healthy-living/the-mental-health-benefits-of-exercise.htm>). La ricerca mostra che un allenamento breve di 30 minuti per tre-cinque volte alla settimana può fornire un sollievo significativo dall'ansia. Per il massimo beneficio, punta ad almeno un'ora di esercizio aerobico la maggior parte dei giorni.

Tecniche di rilassamento – Quando praticate regolarmente, le tecniche di rilassamento (</articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm>) come la meditazione mindfulness, il rilassamento muscolare progressivo, la respirazione controllata, e la visualizzazione possono ridurre l'ansia e aumentare le sensazioni di rilassamento e di benessere emotivo.

Biofeedback – Usando sensori che misurano specifiche funzioni fisiologiche—come il battito cardiaco, la respirazione, e la tensione muscolare—il biofeedback ti insegna a riconoscere le reazioni del corpo all'ansia e ad imparare a controllarle usando le tecniche di rilassamento.

Ipnosi – L'ipnosi a volte è usata insieme alla terapia cognitivo-comportamentale per l'ansia. Mentre sei in uno stato di profondo rilassamento, l'ipno-terapeuta usa differenti tecniche terapeutiche per aiutarti ad affrontare le tue paure e a guardarle in modi nuovi.

Fare in modo che la terapia per il disturbo d'ansia funzioni per te

Non c'è una soluzione veloce per l'ansia. Superare un disturbo d'ansia richiede tempo e impegno. La terapia prevede di affrontare le tue paure piuttosto che evitarle, quindi a volte ti sentirai peggio prima di stare meglio. La cosa importante è attenersi al trattamento e seguire il consiglio del tuo terapeuta. Se ti senti scoraggiato per il ritmo del tuo recupero, ricorda che la terapia per l'ansia è molto efficace sul lungo periodo.

Raccoglierai i benefici se porterai a termine la terapia.

Puoi anche supportare la tua terapia per l'ansia facendo scelte positive. Qualsiasi cosa, dal tuo livello di attività alla tua vita sociale, influisce sull'ansia. Prepara la tua strada per il successo prendendo una decisione conscia di promuovere il rilassamento, la vitalità e una mentalità positiva nella tua vita quotidiana.

Informati sull'ansia. Per superare l'ansia, è importante capire il problema. È qui che entra in gioco l'educazione. L'educazione da sola non cura un disturbo d'ansia, ma ti *aiuterà* a trarre il massimo beneficio dalla terapia.

Coltiva le tue connessioni con le altre persone. La solitudine e l'isolamento preparano il terreno per l'ansia. Diminuisce la tua vulnerabilità aprendoti agli altri. Imponiti di vedere gli amici; unisciti ad un gruppo di auto-mutuo-aiuto o di supporto; condividi le tue preoccupazioni con un tuo caro fidato.

Adotta uno stile di vita sano. L'attività fisica diminuisce la tensione e l'ansia, quindi prenditi del tempo per fare esercizio regolarmente. Non fare uso di alcool e droghe per far fronte ai tuoi sintomi fisici o mentali e cerca di evitare stimolanti come caffeina e nicotina, che peggiorano l'ansia.

Riduci lo stress nella tua vita. Ricerca lo stress nella tua vita e trova modi per minimizzarlo. Evita persone che ti rendono **ansioso**, di' no a responsabilità extra, e prenditi del tempo per il divertimento e il rilassamento all'interno della tua programmazione giornaliera.

Tratto

da <https://www.helpguide.org/articles/anxiety/therapy-for-anxiety-disorder.s.htm>

Prenota la prima visita presso il Centro di psicologia InTerapia

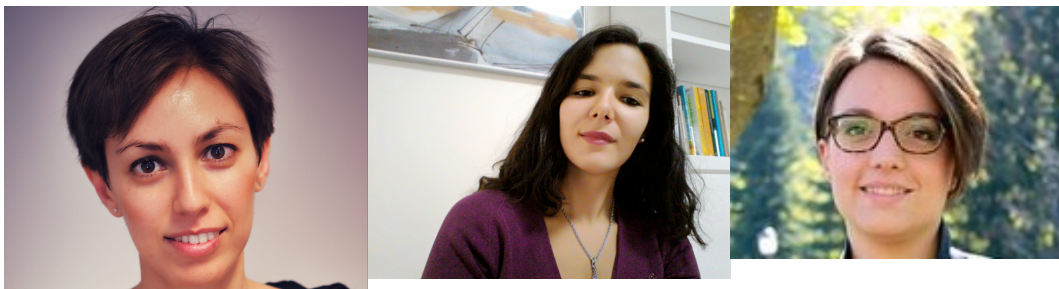
Puoi prenotare un appuntamento per intraprendere una psicoterapia cognitiva-comportamentale per il disturbo d'ansia generalizzato o gli attacchi di panico provocati da stati ansiosi presso uno dei nostri centri presenti a Milano e Rho Chiamando direttamente il numero di Telefono [375 56 81 922](tel:3755681922) o scrivendo alla nostra segreteria alla seguente email: info@centrointerapia.it

Sede di Milano: Milano Via Donati 12, 20146

Sede di Rho: Galleria Europa, 3, 20017 Rho (MI)

Telefono: [375 56 81 922](tel:3755681922)

[Terapia Cognitivo Comportamentale dell'ansia](#) [Condividi il Tweet](#)



dott.ssa
Annarita
Scarola

inizia la sua
attività
terapeutica
nell'ambito
della
disabilità
grave e del
fine vita,
effettuando
sostegno
psicologico ai
malati di SLA
e
accompagna
mento alla
morte.
Psicologa Psic
oterapeuta
Cognitivo
Comportame
ntale.

[Approfondisci](#)

dott.ssa
Elena
Cristina

inizia la sua
attività
clinica
occupandosi
di psicologia
dell'invecchia
mento sano e
patologico,
neuropsicolog
ia e
psicologia del
malato
oncologico
(psico-
oncologia).
Psicologa Psic
oterapeuta
Cognitivo
Comportame
ntale

[Approfondisci](#)

dott.ssa
Laura
Grigis

inizia la sua
attività come
psicologa
nell'ambito
del sostegno
e
potenziament
o delle abilità
scolastiche,
anche in
situazioni di
Disturbo
Specifico
dell'Apprendi
mento.
Psicologa Psic
oterapeuta
Cognitivo
Comportame
ntale

[Approfondisci](#)

Facebook

LinkedIn

Twitter

Digg

reddit

Gmail