Centro InTerapia

I Centri InTerapia sono specializzati nel trattamento dei disturbi d'ansia e dell'umore attraverso l'approccio cognitivo: Scienza, Metodo e Passione contraddistinguo la nostra missione e la nostra dedizione al modello terapeutico. I centri sono presenti a Milano e Rho

10 Modi per far diminuire l'ansia

Un articolo di psicologia dal centro InTerapia

Un vecchio motto recita che la conoscenza è potere. Per bloccare l'ansia più conosci come il tuo cervello funziona meglio è. Quindi ti propongo una piccola lezione di Neuro-psicologia.

Quello che devi sapere è che la parte più primitiva del nostro cervello, la parte più piccola nel mezzo, è chiamato il sistema limbico anche conosciuto come il cervello rettiliano a causa del fatto che è il più antico e il più primitivo. All'interno di questo c'è amigdala. Per i nostri fini è abbastanza sapere che gli esperti credono che tutto quello che ci serve, a noi e alla nostra specie, per rimanere in vita sia racchiuso qui, anche l'emozione della paura nella sua forma più pura è racchiusa all'interno di questo sistema.

I nostri lobi frontali sono le parti nuove del cervello, la così detta neo-corteccia. La nostra abilità nel giudicare di scegliere il giusto dallo sbagliato di determinare l'appropriato dall'inappropriato, il reale dalla fantasia è qui contenuto. E' la parte che ha permesso la nostra evoluzione e ci mantiene civilizzati tra le altre cose.

Gli scienziati comportamentali teorizzano che quando siamo minacciati rispondiamo prima a un livello primitivo inconscio, perché la sopravvivenza è più importante dell'essere giusti o sbagliati. L' amigdala invia il segnale che "c'è qualcosa di brutto là fuori"! alle ghiandole surrenali. L' adrenalina viene rilasciata nel sangue, scatenando la risposta del sistema nervoso autonomo, preparando l'intero corpo per la fuga, volare, o per combattere, a tutto ciò che ci minaccia.

L' ansia si verifica quando questo sistema va in sovraccarico perché non c'è nulla da cui scappare e nulla per cui combattere. La minaccia è astratta. Ciò che eccita il sistema sono idee spaventose, non una tigre a denti di sciabola. Tutto quella adrenalina prodotta e nessun modo rapido per metabolizzarla provoca ansia.

I trattamenti medici e non medici per l' ansia sono tutti incentrati sul mantenere l' amigdala in uno stato di quiete

1. le brutte notizie: La cattiva notizia è se avete avuto a che fare con l' ansia da molto tempo e avete una storia familiare di persone che hanno ansia[o depressione], probabilità sono che si avrà a che fare con l' ansia in qualche modo per il resto della vostra vita.

2. la buona notizia: l' ansia è molto curabile. Una volta che hai un buon trattamento che consente di gestire l' ansia e di imparare le abilità per gestire l' ansia, (e mantenere il tuo lobi frontali impegnati) non può mai farti così tanto male, mai più. Davvero!

3. Il sollievo immediato può essere facile come imparare a respirare profondamente, ottenere sonno di buona qualità sufficiente, tagliare l'alcol e la caffeina per un po' di tempo, e iniziare un regime di esercizio fisico. Molti pazienti hanno riferito che solo facendo questi cambiamenti sani ridotto la loro ansia significativamente.

4. Prendere la responsabilità: Nel suo libro 10 giorni di auto-steem, Dr. Burns dice che solo tu puoi farti sentire male. Questo è un concetto potente. L' ansia è **altamente correlata con bassa autostima**, mancanza di assertività e persone piacevoli. Non ho incontrato una persona con disturbo d'ansia che non fosse molto bella. Se non si preoccupassero tanto di quello che gli altri pensavano, non avrebbero avuto tanta ansia. Non sembra giusto, non lo fa? Ricordate l'assistente di volo che vi istruisce a mettere la maschera all' ossigeno prima di aiutare coloro che dipendono da voi. Che cosa ti piace agli altri se ti aggrappassi, se ti prendi cura di loro? Datevi il permesso di assumere il ruolo da protagonista della vostra vita. Non è un fatto di egoismo,

è sano.

5. Utilizzare un termometro d'ansia e prendere la temperatura per tutto il giorno. 0 può essere calmo come un gatto che prende un pisolino. 10 potrebbe essere quasi da modalità di attacco panico. Poi valutare i numeri in mezzo.Come si sente l' ansia decrescere prendete nota di ciò che sta succedendo e ciò che stai pensando. In questo modo si può essere in grado di notare modelli, potrebbe capitare un 8 quando è il momento di una riunione del personale, o scendere a 2 quando American Idol è acceso. Con il passare del tempo, questo esercizio vi aiuterà a riconoscere i trigger.

6. I trigger sono qualsiasi cosa causi la tua ansia a saltare fino a sei o più alto. I trigger possono essere persone, luoghi, cose, idee, cose, qualsiasi cosa. Sapere cosa sono i tuoi trigger può essere un grande passo avanti nello sviluppo di una strategia efficace per affrontare l' ansia.

7. Pensate a una sana risposta adattativa ai vostri trigger,

8. Diventa consapevole delle bandiere gialle che possono avvertirti ansia è in arrivo

9. Scopri la terapia cognitiva comportamentale. CBT è scientificamente dimostrato efficace nel trattamento dell' ansia ed è sorella stretta nei disturbi dell'umore, la depressione. Costruito sulla semplice premessa che i nostri pensieri influenzano come ci sentiamo, possiamo utilizzare CBT per aumentare la nostra consapevolezza di quanto dannoso i nostri pensieri automatici possano essere.L' uso di questi strumenti è più facile se avete il supporto e la guida di un terapeuta che applica in maniera corretta la CBT.

10. L' ansia prospera sull'ignoranza e ha una brutta abitudine di nutrirsi di se stessa. Una volta che siamo ansiosi ci si spaventa di avere più ansiose che provoca più ansia. Evitare e l' ignoranza funziona per ridurre l' ansia a breve termine, ma torna sempre indietro se non di fronte a fronte. Evitare non risolve mai l'ansia, la mette semplicemente dietro un vicolo cieco. Una volta affrontate le nostre paure utilizzando strumenti CBT e conoscenza, diventiamo più forti, in modo che la prossima volta che fanno la loro

comparsa possiamo pensare:"Oh, di nuovo, tu, beh, ti ho affrontato prima e sono pronto, così posso affrontarti di nuovo".

Si tratta di tenere impegnati i lobi frontali. Finché possiamo continuare a pensare in modo realistico e ragionevole possiamo ridurre quella folle, inutile, volo / lotta risposta del sistema nervoso autonomo altrimenti noto come ansia. Questo è molto di cui nutrire molte speranze!

Per entrare in contatto con noi

Per fissare un appuntamento presso i Centri di psicologia InTerapia è possibile chiamare il numero di telefono 375 56 81 922 per fissare un primo colloquio e ricevere tutte le informazioni necessarie per fissare il primo colloquio psicologico è possibile inoltre scrivere una email a info@centrointerapia.it. I centri hanno sede a Milano e Rho