

# Gestire l'ansia.

Se stai affrontando un periodo di forte ansia, prova a svolgere questi esercizi pratici per imparare a gestirla.

## **Esercizio 1: Riconoscere.**

Per gestire l'ansia, dobbiamo anzitutto normalizzarla in quanto emozione ed imparare a riconoscerla. L'esercizio ti aiuterà a farlo.

- A: Ripensa a due momenti in cui hai vissuto un forte stato di ansia.
- B: Ora, scrivi su un foglio gli effetti dell'ansia sul tuo corpo e sulla tua mente: che cosa provavi? Quali erano i sintomi dell'ansia?
- C: Ora, quando vivi uno stato di ansia, torna a prendere il foglio e cerca di ottenere consapevolezza della tua emozione. "Che cosa stai provando a livello fisico?". "Che cosa, invece, a livello emotivo?".
- D: A lungo andare, l'esercizio ti permetterà di riconoscere i sintomi dell'ansia e di normalizzarla in quanto emozione naturale.

## **Esercizio 2:**

Per gestire l'ansia, dobbiamo smettere di affidarci a tentate soluzioni. L'esercizio ti aiuterà a farlo.

- A: Rifletti sulla maniera in cui sei solito reagire all'ansia.
- B: Tendi a pensare ad altro? Esci di casa per cercare di fuggirne? Ne parli con conoscenti ed amici?
- C: Scrivi su un foglio le tentate soluzioni che sei solito mettere in pratica. Subito dopo, barrale con una linea.
- D: In futuro, quando vivrai momenti di ansia, torna a guardare il foglio per evitare di affidarti alle stesse soluzioni disfunzionali.

Se stai affrontando un periodo di forte ansia, prova a svolgere questi esercizi pratici per imparare a gestirla.

### **Esercizio 3: Appuntamento.**

Quando viviamo ansia, tendiamo a parlarne con familiari ed amici. Parlandone, non facciamo che peggiorare il problema. Darti un appuntamento con l'ansia ti aiuterà a circoscriverla ad un momento e ad un luogo specifico.

- A: Ogni giorno, concediti 15 minuti per parlare del tuo problema.
- B: Parlane con un familiare, con un amico o con uno specialista.
- C: Dopo i 15 minuti, sforzati di non tirare più fuori l'argomento. Solo così, a lungo andare, l'ansia smetterà di riguardare tutte le tue giornate.

Dandoti un appuntamento con l'ansia, non le permetterai di riguardare la tua vita a 360 gradi. Sarai tu a decidere quando, come e perché riflettere sul problema.