

3 STRUMENTI PRATICI

PER
AFFRONTARE
ANSIA E PAURA

*Autore:
Isabella Masciulli*

www.isabellamasciulli.it

Ciao e grazie per la tua voglia!

Avere voglia è il primo ed indispensabile passo per trovare delle soluzioni!

In queste pagine ti mostrerò **3 strumenti pratici per aiutarti ad affrontare i momenti di forte ansia e paura** che possono spaventare e bloccare.

E' un dato di fatto. La maggior parte delle persone cerca di risolvere tutto da solo, combattendo ogni giorno contro i sintomi tipici dell'ansia e lottando con le paure più profonde...senza però ottenere una reale soluzione al proprio problema.

Questo è lo scenario...

Molti si aspettano che lottando ogni giorno contro quest'ansia prima o poi l'ansia passi...

Si utilizzano tutte le precauzioni possibili: le ultime gocce miracolose presenti sul mercato, chiedere rassicurazioni a chiunque, evitare i luoghi più temuti, parlare costantemente di quanta paura si ha...il risultato?

Ritrovarsi disarmato nel fronteggiare le proprie paure!

Ti suona familiare?

Io lo riscontro ogni giorno nel mio studio.

Fortunatamente la psicologia non è fatta solamente di anni di analisi e teorie, ma offre anche tanti strumenti pratici.

Tutte le azioni che siamo abituati a fare quando ci troviamo ad affrontare ansia e paure la maggior parte delle volte contribuiscono a mantenere il problema anziché risolverlo.

Il **Problem Solving Strategico** agisce proprio in questo processo, costruendo una soluzione calzata ad hoc per i problemi di ansia e paure con risultati efficaci in 10 sedute.

Quello che non faccio è indagare sui traumi infantili nella ricerca di cause del passato, mi proietto invece sul **presente per migliorare il futuro**.

E quindi? Cosa fare? E' necessario **agire in maniera opposta** rispetto a quello che abitualmente facciamo.

Tuttavia si tratta di un processo costante.

All'inizio non riuscirai a capire come mai è importante agire in un determinato modo ma ben presto arriveranno i primi risultati.

Ti faccio un esempio per farti capire meglio.

Pochi mesi fa arriva in studio da me una mamma di 45 anni che da tempo lottava contro la sua paura più grande: contrarre una malattia e morire! Aveva visto tutti i medici specialisti del centro dove lavoro, ma né il cardiologo, né il reumatologo, né il gastroenterologo, né la neurologa le hanno mai diagnosticato una brutta malattia.

Insomma io ero la sua ultima spiaggia!

La giovane mamma ha passato anni a lottare contro la sua paura di morire, la paura di perdere tutti i suoi cari e a spaventarsi ogni qualvolta si presentava il battito cardiaco accelerato, uno spasmo, un formicolio o un tremore...ha passato anni a ricercare le cause del suo male senza trovare mai la soluzione al suo problema.

Ma il cambiamento ben presto è arrivato. Nel momento in cui ha smesso di essere schiava dalle sue paure ha ripreso in mano la sua vita!

Si è goduta i momenti con la sua famiglia, ha iniziato a pianificare il suo futuro e a fare tutto quello che aveva sempre desiderato ma che per paura non aveva più tempo ed energia di fare.

E in quanto tempo ci è riuscita? In meno di 10 sedute.

Vuoi sapere qual è la cosa più grande che determina il cambiamento come in questo caso? ... **Smettere di lottare con fatica contro le paure!** Seguimi e capirai meglio...

Ti svelo uno dei più *grandi segreti* quando si parla di paura.

In natura **non esiste il coraggio, ma la paura**. Tutte le volte che riusciamo ad affrontare la nostra paura guardandola in faccia costruiamo il coraggio e la fiducia nelle nostre risorse...tutte le volte che la rifiutiamo, la paura diventerà sempre più grande. Contrariamente a quanto si crede **non è l'ansia che porta al panico ma è la paura**.

La paura di morire o di perdere il controllo attiva le reazioni fisiologiche e innesca anche i famosi attacchi di panico. Spaventarsi di fronte a queste reazioni fisiologiche portano la persona ad una paura incontrollata e al terrore che possa succedere il peggio.

Tutte le volte che ci spaventiamo delle reazioni fisiologiche inneschiamo una incontrollata **reazione a catena di paura della paura**.

Adesso che ho cercato di spiegarti al meglio tutti i processi è arrivato il tuo momento!

Prova anche tu a fare un primo piccolo cambiamento nell'azione e a sperimentare queste tecniche.

3 STRUMENTI PRATICI PER AFFRONTARE ANSIA E PAURE

QUESTE TECNICHE INTERROMPONO TUTTE QUELLE
AZIONI FALLIMENTARI CHE ISTINTIVAMENTE
METTIAMO IN ATTO NEI MOMENTI CRITICI!

TECNICA #1

Evita di calmarti!



Tutte le volte che l'ansia attiva quelle reazioni fisiologiche di battito accelerato, sudorazione, vertigini, tremolio, istintivamente siamo portati a cercare di calmarci in modo razionale.

Risultato?

Ogni tentativo di farlo per effetto paradosso contribuisce ad aumentare i sintomi.

Più cerchi di controllare le tue sensazioni più ne perderai il controllo.

Più ti sforzi di calmarti più i sintomi aumentano.

Iniziare a bloccare questo tentativo disfunzionale è difficile ma è il primo passo per non alimentare i sintomi tipici dell'ansia.

TECNICA #2

Soffia!



La respirazione è molto importante quando si parla di ansia, ma attenzione a farla nel modo corretto!

Evita di inspirare ed espirare aria come se fossi una pompa che gonfia milioni di palloncini.

Accumulare aria fa aumentare la sensazione di fatica a respirare e quando ci manca aria il primo pensiero è ...*paura di morire!*

Per una buona respirazione immagina di avere la tua torta di compleanno, soffia tutte le candeline spingendo l'aria già presente nella pancia senza incorporare altro ossigeno.

Inizia a fare delle prove così sarai ben allenato nei momenti critici!

TECNICA #3

Stop alle chiacchiere!



La voglia di condividere le proprie paure è una modalità istintiva che abbiamo.

Ma gli effetti di condividere quelle paure è davvero controproducente.

Parlare con chiunque delle proprie ansie e delle proprie paure è come aggiungere fertilizzante su una pianta.

... giorno dopo giorno la pianta cresce e diventa sempre più grande!

Più parli del tuo problema e più il tuo problema sarà sempre presente in tutti i discorsi, in ogni momento della giornata e diventerà sempre più grande.

Se proprio non riesci a fare a meno di parlarne con chiunque, rivolgiti ad un professionista che sappia ascoltare e intervenire in modo efficace!

Bene ci siamo!

Ti ho mostrato come affrontare i momenti di forte ansia e paura.

Questo è solo l'inizio e questi strumenti sono solamente i primi passi che ti permetteranno di fronteggiare ansia e paura.

Poi come già accennato esistono tanti strumenti calzati ad hoc per ogni singolo problema,

perché tutti abbiamo paura ma ognuno reagisce ad essa in maniera differente!

Le tecniche descritte in questi pagine hanno lo scopo di interrompere le azioni che la maggior parte delle persone mette in atto istintivamente per fronteggiare le situazioni critiche.

Queste azioni non sono sbagliate in sé (magari in passato hanno anche funzionato)... ma sono fallimentari se si utilizzano sempre e per qualsiasi situazione.

Quello che fa davvero la differenza è interrompere tutto quello che non funziona più!...e soprattutto non ostinarci a continuare a metterlo in pratica se non funziona!

Questo è quello che puoi mettere in pratica sin da oggi...

se poi hai voglia che qualcuno ti segua personalmente e preferisci raggiungere risultati efficaci e in breve tempo...

puoi contattarmi direttamente, sarò lieta di costruire delle soluzioni che siano calzate sul tuo singolo problema!

puoi scrivermi a info@isabellamasciulli.it

puoi mandarmi un messaggio WhatsApp al numero [329 15 96 015](tel:3291596015)

oppure chiamarmi e avere la possibilità di parlare con me! Il mio numero è [329 15 96 015](tel:3291596015)

Io ricevo personalmente in studio in provincia di Padova ad Albignasego e a Piazzola sul Brenta.

Ma per facilitare anche le persone che mi chiamano da fuori Padova propongo dei colloqui on line tramite Skype o Call video.



FONTI SCIENTIFICHE

Tutto quello che hai letto oggi e le tecniche che spero ti possano servire nei momenti di forte ansia e paura, non sono frutto delle mie invenzioni ma di chi prima di me ha sperimentato quanto la nostra mente agisce in modo paradossale quando cerca di trovare delle soluzioni ai problemi.

La **Terapia Breve** nasce a Palo Alto nel Mental Research Institute e poi arriva in Italia e si evolve nel modello di **Terapia Breve Strategica** grazie a G. Nardone.

La **Terapia Breve Strategica** utilizza dei protocolli di trattamento specifici per ogni problema, ogni strategia d'azione (o prescrizione in termini tecnici), accuratamente studiata, è capace di ottenere un cambiamento e risolvere il problema in 10 sedute.

I risultati di efficacia del trattamento secondo le ricerche del Centro di Terapia Strategica sono evidenti in questi dati:

- Disturbi fobici e ansiosi (95% dei casi)
- Disturbi ossessivi e ossessivo-compulsivi (89% dei casi)
- Disordini alimentari (83% dei casi)
- Disfunzioni sessuali (91% dei casi)
- Disturbi dell'umore (82% dei casi)
- Disturbi dell'infanzia e dell'adolescenza (82% dei casi)
- Disturbi legati alla dipendenza da internet (80% dei casi)
- Presunte psicosi, disturbo borderline e di personalità (77% dei casi)

“

*La realtà non è ciò che accade
ma quello che costruiamo con ciò
che ci accade.*

A.Huxley