

DOMANDA N.1

CHE COSA SI INTENDE PER ANSIA?

RISPOSTA 1

L'ANSIA = ATTIVAZIONE FISIOLOGICA,
VARIANZA TENSIONE MUSCOLARE,
TACHICARDIA,
SUDORAZIONE,
DILATAZIONE DELLE PUPILLE,
ATTIVAZIONE DEGLI APPARATI DIGESTIVI ED ESCRETORI.
UTILE PER RECLUTARE RISORSE QUANDO DOBBIAMO
AFFRONTARE UNA SITUAZIONE NON ORDINARIA.

DOMANDA 2

CHE COSA E' LA PAURA?

RISPOSTA 2

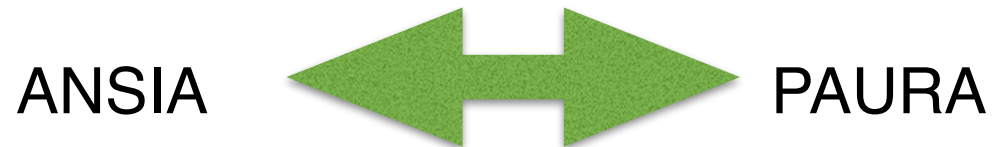
LA PAURA E' UNA DELLE EMOZIONI BASE, HA UNA FUNZIONE DI SEGNALE ... CI AVVERTE CHE DOBBIAMO METTERCI IN ANSIA PERCHE' SIAMO IN UNA CONDIZIONE DI PERICOLO...

DOMANDA 3

COSA E' IL PANICO?

RISPOSTA 3

IL PANICO E' UNO STATO PSICO-FISICO NEL QUALE ANSIA E PAURA ENTRANO IN UNA ESCALATION SIMMETRICA.



DOMANDA 4

COME LA PAURA DIVIENE PANICO?

RISPOSTA 4

LA PAURA DIVIENE PANICO IN SEI PASSAGGI O OPERAZIONI.

- 1- LA PERSONA PONE ATTENZIONE AL PROPRIO CORPO
- 2- INDIVIDUA UNA NORMALE VARIAZIONE FISIOLOGICA
- 3- COMMITTE UN ERRORE DI VALUTAZIONE, CONFONDERE
UNA SENSAZIONE NORMALE CON UN SEGNALE D'ANSIA.
- 4- NE DERIVA UNA DEDUZIONE ERRATA,
SE ANSIA ALLORA PERICOLO.
- 5- PARTE LA PAURA.
- 6- CONSEGUENTE AUMENTO D'ANSIA.

CIRCOLARITA', DAL PUNTO 6 SI RITORNA AL PUNTO 1.

DOMANDA 5

COSA MANTIENE UN DISTURBO D'ANSIA?

RISPOSTA 5

SE LA SOLUZIONE NON RISOLVE ALLORA DIVIENE PARTE DEL PROBLEMA.

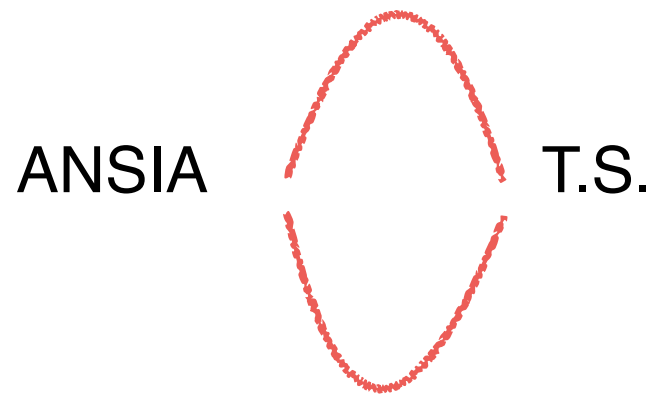
IL DISTURBO D'ANSIA E' MANTENUTO E ALIMENTATO DELLE TENTATE SOLUZIONI DISFUNZIONALI.

DOMANDA 6

QUALI SONO LE TENTATE SOLUZIONI?

RISPOSTA 6

- 1- EVITAMENTO
- 2- RICHIESTA D'AIUTO
- 3- CONTROLLARE IL PENSIERI E LE SENSAZIONI



- AUTOSTIMA

DOMANDA 7

CHE COSA SI INTENDE PER "PAURA DELLA PAURA"?

RISPOSTA 7

PERSONE CHE VIVONO UNA CONDIZIONE D'ATTACCO DI PANICO IMMINENTE ANCHE SE DA TEMPO NON LO SPERIMENTANO.
LA PAURA DIVIENE UNO STILE DI VITA.

DOMANDA 8

I FARMACI? SONO UTILI O DANNOSI NEL DISTURBO D'ANSIA E
ATTACCHI DI PANICO?

RISPOSTA 8

EFFICACI A RIDURRE L'ANSIA SEBBENE BISOGNA SAPER GESTIRE L'IMPATTO EMOTIVO IN TERMINI DI PERCEZIONE DI SE'.

DOMANDA 9

LA PSICOTERAPIA E' UNA SOLUZIONE EFFICACE?

RISPOSTA 9

LA PSICOTERAPIA E' LA SOLUZIONE EFFICACE PURCHE' ABBIA ALCUNI REQUISITI.

- 1- L'INTERVENTO DEVE ESSERE BREVE NEL TEMPO E FOCALIZZATO SUI SINTOMI, UNA MEDIA DI 10 INCONTRI.
- 2- DEVE ESSERE ORIENTATO NEL PRESENTE VERSO IL FUTURO E NON ANALIZZARE IL PASSATO.
- 3- DEVE INSEGNARE STRATEGIE UTILI PER PORTARE IL PAZIENTE AD AVERE "ESPERIENZE EMOTIVAMENTE CORRETTIVE".

DATI E CURIOSITA'

- 1- LA PERCENTUALE DI CHI SOFFRE D'ANSIA NEL MONDO E' DEL 5%, IN ITALIA SI VA DAL 12 AL 18% MENTRE IN FRANCIA SI TOCCA IL 30% DELLA POPOLAZIONE.
- 2- L'ANSIA NEL NOSTRO CERVELLO E' PRODOTTA DAL CIRCUITO TALAMO, AMIGDALA, CORTECCIA.
- 3- ASCOLTATE MUSICA CLASSICA E BEVETE MENO CAFFE'.
- 4- 1/4 DEI DISCENDENTI MASCHI DI CAVIE CONDIZIONATE AD AVERE PAURA DI UN SUONO PRESENTAVANO LA MEDESIMA PAURA ANCHE SE NON ERANO MAI STATI CONDIZIONATI. LE PAURE DEI PADRI CADONO SUI FIGLI.
- 5- LE PERSONE CHE SOFFRONO D'ANSIA SONO MEDIAMENTE PIU' INTELLIGENTI

