

Gestire l'ansia: 3 strumenti pratici

L'ansia può diventare un ostacolo al benessere quotidiano.

Questa guida ti fornisce tre strumenti semplici ed efficaci per iniziare a gestire i sintomi, ridurre la tensione e migliorare il tuo equilibrio emotivo. Non sostituiscono un percorso terapeutico, ma possono essere un primo passo verso il cambiamento.

1. Respirazione diaframmatica

Quando siamo ansiosi, il respiro diventa corto e rapido. La respirazione diaframmatica aiuta a regolare il sistema nervoso.

Come praticarla:

- Siediti in un luogo tranquillo.
- Appoggia una mano sull'addome.
- Inspira lentamente dal naso, facendo espandere la pancia.
- Espira dolcemente dalla bocca.
- Ripeti per 5-10 minuti ogni giorno.

2. Ristrutturazione cognitiva (CBT)

La terapia cognitivo-comportamentale insegna a riconoscere e modificare i pensieri che alimentano l'ansia.

Esempio:

Pensiero ansiogeno: "Non ce la farò a parlare in pubblico."

Nuova formulazione: "È normale essere nervosi, ma ho le competenze per riuscirci."

3. Mindfulness

La mindfulness è una pratica di consapevolezza che aiuta a vivere nel momento presente senza giudicare i propri pensieri.

Come iniziare:

Dedica 10-15 minuti al giorno a un esercizio di meditazione focalizzato sul respiro o su un oggetto. Quando la mente vaga, riportala gentilmente al presente.

Contatti:

Email: salvato.lara@gmail.com

Telefono: 346 519 9839