



viveremeglio

PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE
PER L'ANSIA E LA DEPRESSIONE



ENPAP
ENTE NAZIONALE DI PREVIDENZA
ED ASSISTENZA PER GLI PSICOLOGI

DIFFUSO A CURA DI
emapi
IL WELFARE
DEI PROFESSIONISTI



Ansia per le malattie

UNA GUIDA PER CAPIRLA, AFFRONTARLA, GESTIRLA.

Testo a cura di **Paolo Michielin** (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova) e di **Giovanbattista Andreoli**.

Opuscolo di psicoeducazione e auto-aiuto preparato per l'iniziativa "VIVERE MEGLIO - Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione" dell'ENPAP e ispirato ad analoghi opuscoli pubblicati dai Ministeri della Salute e dai Servizi Sanitari di Australia, Canada, Regno Unito e USA.

Redazione:

Testo a cura di Paolo Michielin (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova) e di Giovanbattista Andreoli.

Progetto Grafico:

DeclineDesign

©2022 Progetto "Vivere Meglio – Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche"

Sono consentite la riproduzione e l'utilizzo del contenuto di questo documento previa indicazione della fonte.

Sito web: viveremeglio.enpap.it

Indice

INTRODUZIONE	1
COMPRENDERE L'ANSIA PER LE MALATTIE	1
Cos'è l'ansia per le malattie?	1
Cosa causa l'ansia per le malattie?	3
Come si manifesta l'ansia per le malattie?	5
Perché l'ansia per le malattie continua ad essere presente?	8
Come si può curare l'ansia per le malattie?	10
MIGLIORARE E GESTIRE L'ANSIA PER LE MALATTIE	12
Sii consapevole dei tuoi pensieri	12
Individua pensieri più funzionali per te	13
Cerca di essere razionale sulle tue preoccupazioni	15
Trova le prove pro e contro la tua malattia	17
Gestisci l'intolleranza dell'incertezza	20
Gestisci la preoccupazione	20
Riduci i modi con cui controlli il tuo corpo	23
Gestisci con efficacia la ricerca delle assicurazioni	25
COME POSSO AIUTARE QUALCUNO CHE CONOSCO CHE SOFFRE DI ANSIA PER LE MALATTIE?	26
ULTERIORI FONTI DI AIUTO, INFORMAZIONE E SUPPORTO	29

Introduzione

Può capitare in certi momenti della propria vita, a causa di diverse situazioni e motivazioni, di sentirsi più tesi, irrequieti, agitati e di avere più problemi con la propria **ansia** rispetto alla norma. Incontrare questo tipo di sensazione nella quotidianità è **normale**, ma può succedere che questa diventi così grande da sembrare insormontabile e difficile da gestire. In questi casi, può essere complesso immaginare una soluzione vantaggiosa per te.

L'ansia può essere descritta come la possibilità che qualcosa di indesiderato ti possa accadere e che questo comporti delle conseguenze negative.

Quando si prova ansia si ha una paura **senza oggetto**, per esempio il timore di qualcosa di negativo che può accadere, o di qualcuno che può farci del male, senza che ciò possa accadere veramente. L'ansia può essere descritta come la possibilità, dunque, che qualcosa di indesiderato ti possa accadere e che questo comporti delle conseguenze negative. Ciò si differenzia dalla paura vera e propria, dove l'elemento minaccioso è proprio di fronte a te in tutta la sua concretezza.

L'ansia può riguardare anche il tuo stato di **salute**. O meglio, può riguardare il timore di avere qualche malattia o qualcosa di grave al tuo corpo, con delle conseguenze negative e difficilmente gestibili. Quest'ansia, chiamata ansia per le malattie, può riguardare te o altre persone intorno a te; infatti, questo tipo di ansia può esistere anche per la salute degli altri, che sentiamo come significativi.

Quest'opuscolo cerca di darti una mano a **comprendere** meglio la tua ansia per le malattie, aiutandoti anche a trovare delle strategie utili per gestirla e ridurla quando questa compromette la tua quotidianità. Al termine della lettura, potresti dunque essere più in grado di discriminare meglio quando la tua preoccupazione è eccessiva, e comprendere quali modi possono esserti d'aiuto di più per superare la tua ansia. Troverai anche delle riflessioni per aiutare chi può trovarsi a contatto con persone con ansia per la propria salute, e quindi anche per aiutare le persone intorno a te a contribuire a farti stare meglio.

Comprendere l'ansia per le malattie

COS'È L'ANSIA PER LE MALATTIE?

È utile in questa sede specificare che cosa sia prima di tutto la **salute**. Questo termine spesso lo si dà per scontato, quando in verità è molto **complesso**. La salute, infatti, cambia da persona a persona e persino da cultura a cultura. È dunque un concetto relativo: tu potresti per esempio dire di non essere in salute se hai un raffreddore. Un tuo amico o parente,

invece, potrebbe dire di sentirsi in salute nonostante del possibile mal di testa perché riesce a gestire comunque la sua vita quotidiana. Quindi, la salute non è solo una condizione che c'è o non c'è, ma è un insieme di fattori che **varia** soggettivamente e che include sia i fattori fisici della persona, che quelli psicologici (come si sente per esempio a livello di umore in relazione alla malattia che ha o pensa di avere) e sociali (ovvero, come si relaziona con le persone intorno a sé proprio per questo problema).



la salute non è solo una condizione che c'è o non c'è, ma è un insieme di fattori che varia soggettivamente.

Veniamo ora al concetto di **ansia**. In primis, è bene che ti ricordi che l'ansia è una risposta comune a situazioni stressanti o di pericolo e serve ad attivare il tuo sistema personale d'allarme, con il fine di proteggerti. Per esempio, se vedi che sulla tua pelle c'è una macchia rossa che non avevi visto prima, è normale allarmarsi. Può essere però che tu stia passando un periodo di particolare **fragilità** a causa di un evento più pesante del solito da tollerare, magari una perdita, un cambiamento drastico nella tua vita, e che quindi la tua risposta emotiva quando osservi il tuo corpo o provi alcuni sintomi **ecceda** di molto rispetto al solito. Oppure può darsi che, davanti a un problema di salute, tu ti sia sempre sentito così teso.

Provare ansia è **normale**: senza ansia tenderemmo molto probabilmente a correre più situazioni rischiose, non analizzando adeguatamente il mondo intorno a noi. Prendendo un esempio relazionato alla salute fisica, senza ansia potresti ignorare alcuni segnali che il tuo corpo ti dà, andando quindi incontro pian piano a problematiche più importanti. Inoltre, l'ansia può portarti a prendere delle scelte razionali e ottimali anche per la tua salute: la preoccupazione per la tosse intensa può portarti a smettere di fumare, per esempio. Il problema invece può nascere in te quando l'ansia è **troppa** e non ti permette di affrontare la vita adeguatamente, compromettendo le relazioni, ed altre aree della vita come il lavoro, il sonno, il tempo libero, etc.

Si parla in particolare di ansia per le malattie quando i tuoi pensieri sono molto focalizzati sulla speranza di non avere nessun tipo di malattia o conseguenza grave di questa.

Si parla in particolare di **ansia per le malattie** quando i tuoi pensieri sono **molto focalizzati** sulla speranza di non avere nessun tipo di malattia o conseguenza grave di questa, e quando le tue preoccupazioni riguardo la salute tua e altrui sono così intense da farti soffrire molto. Puoi per esempio avere paura di aver la sclerosi multipla quando percepisci un tuo arto tremare, oppure di avere un tumore ai polmoni quando tossisci. Questo, senza nessun tipo di **prova certa** a supporto di ciò. Oppure, puoi **realmente** essere affetto da una malattia diagnosticata e avere molta paura delle sue conseguenze, per te e le persone che ti circondano. Pensa per esempio all'epidemia da covid-19 che ha investito il mondo, e alla paura per te e gli altri intorno a te nel momento in cui potevi risultare contagiato. In tal caso, il problema dell'ansia si basa sulla reazione troppo **amplificata** che puoi avere rispetto alla malattia che hai.

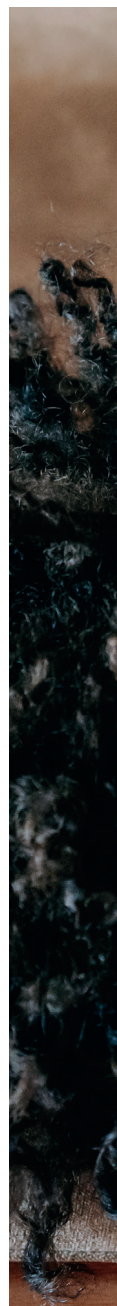
Quale malattia (o quali malattie) ti mettono maggiore preoccupazione? Scrivi qui di seguito la tua risposta, cercando di focalizzare la tua attenzione sul perché secondo te provi così ansia:

COSA CAUSA L'ANSIA PER LE MALATTIE?

Ci sono fattori **biologici**, **psicologici** e **sociali** che possono causare la tua ansia per le malattie. Tali fattori sono diversi da persona a persona. D'altra parte, ci sono alcuni punti in comune che rendono l'ansia per le malattie condivisibile. Vediamo insieme quali possono essere queste cause:



- **Fattori biologici:** essendo un meccanismo normale, l'ansia in generale ha origine da alcuni fattori biologici, legati al funzionamento del nostro cervello in relazione con il mondo esterno. Per la precisione, ciò che permette al nostro corpo di provare ansia è il meccanismo biologico di **attacco e fuga**. Tale meccanismo è presente in tutti gli animali, e la ricerca ha evidenziato come abbia origini molto antiche, radicate fin dai nostri antenati. Il meccanismo di attacco e fuga prepara il nostro corpo ad attaccare quando riconosciamo la minaccia o il pericolo che viviamo come **sormontabile** (per esempio, quando stiamo volontariamente prendendo parte ad una competizione sportiva), e a scappare quando invece percepiamo **pericolo** alla nostra incolumità (per esempio, quando una persona ci vuole far del male fisico e noi non ci sentiamo di affrontarla). In entrambi i casi, l'ansia ci attiva a livello fisico e a livello mentale per affrontare ciò che è di fronte a noi. Il cuore batte più rapidamente, il sangue quindi scorre più velocemente e i muscoli si irrigidiscono di conseguenza; sudiamo e la nostra bocca può diventare secca. Diventiamo pronti **all'azione**. Quando questo meccanismo (che ha basi biologiche nel nostro sistema nervoso) si attiva in maniera





disfunzionale, possiamo provare sensazioni d'ansia superiori rispetto al pericolo vero e proprio. Inoltre, in alcune delle situazioni in cui ci ritroviamo, potremmo non avere possibilità né di attacco né di fuga: ciò potrebbe portare l'ansia ad essere più costante e a farci sentire **bloccati**. Per esempio, quando il nostro sistema biologico dell'ansia si attiva in maniera eccessiva per una malattia che possiamo avere o che abbiamo certamente, possiamo sentirci incapaci di vedere una soluzione, il nostro corpo si agita di più e ci sentiamo a rischio di vita.



- **Fattori psicologici:** può darsi che anche il modo che tu abbia appreso per leggere le situazioni intorno a te sia la fonte primaria di ansia. Passate esperienze, solitamente apprese da piccoli, possono influenzare come **interpreti** certe situazioni. Per esempio, aver avuto esperienza di un decesso o di una grave malattia tra uno o più membri della tua famiglia può averti generato l'idea che avere una malattia sia terribile e che a una mancanza di salute corrisponda sempre una conseguenza negativa. Ancora, l'approccio che le persone a te più vicine mostrano nei confronti delle malattie (un atteggiamento pessimista e negativo) può averti creato l'impressione che questo sia l'unico modo di vedere le situazioni legate a cattiva salute.



- **Fattori sociali:** per esempio, la perdita di una persona a te vicina che ti dava sicurezza, un problema relazionale nella tua famiglia basato su una malattia fisica (per esempio, conflitti che nascono su chi deve badare a un anziano) possono generare il terreno fertile per sviluppare l'ansia per le malattie. Le **relazioni** che viviamo, e soprattutto **come** le viviamo, possono avere in sé delle problematiche che se non risolte possono accentuare questo tipo di preoccupazioni.

COME SI MANIFESTA L'ANSIA PER LE MALATTIE?

L'ansia per le malattie è molto **sogettiva**. Ciò significa che persone diverse possono provare cose diverse. In linea generale, però, le manifestazioni di questo tipo di ansia sono anzitutto legate all'argomento delle malattie fisiche che hai o potresti avere e alla tua salute. I sintomi dell'ansia per le malattie si manifestano a livello del corpo, delle emozioni, dei comportamenti, dei pensieri. Anche le tue relazioni sociali possono cambiare, a causa di questa problematica. La cosa importante che dovresti cercare di ricordarti è che questi segnali non sono indici di debolezza o di inizio di una malattia mentale grave. Prova a segnare con una crocetta quello che provi tu, tra le manifestazioni di seguito riportate:

Puoi provare delle emozioni e dei sentimenti come:

- Angoscia appena senti un dolore nel tuo corpo
 - Paura nel vedere una macchia strana sulla tua pelle
 - Nervosismo nell'attendere gli esiti di un'analisi medica
 - Terrore quando pensi alla malattia che hanno o possono avere i tuoi cari
 - Paura quando tossisci o starnutisci
 - Rabbia quando non riesci a comprendere cosa puoi avere
 - Disperazione quando le analisi del sangue hanno valori insoliti
 - Un senso di irrealtà quando percepisci qualcosa che non va nel tuo corpo
 - Stress quando cerchi a tutti i costi di trovare una spiegazione a ciò che senti
 - Altro:
-
-

A livello del tuo corpo, puoi sentire:

- Tremore ai muscoli
 - Tachicardia
 - Farfalle allo stomaco
 - Bocca secca
 - Respiro affannato
 - Mascella contratta
 - Spossatezza
 - Necessità di andare in bagno spesso
 - Sudorazione aumentata
 - Altro:
-
-

Puoi attuare certi comportamenti, come:

- Smettere di fare quello che ti piaceva prima
 - Attuare visite mediche frequentemente
 - Bere alcolici per provare meno ansia
 - Mangiare meno
 - Fare meno attività per paura di stare male
 - Chiedere rassicurazioni continue a persone a te vicine
 - Cercare su internet informazioni sui tuoi sintomi
 - Evitare trasmissioni, notizie, documenti che riguardano la salute
 - Altro:
-
-

Nelle tue relazioni, possono esserci delle conseguenze, per esempio:

- I tuoi cari possono mostrarsi più stressati dai tuoi comportamenti
 - Gli altri possono perdere la pazienza con te
 - Qualcuno può deriderti
 - Le persone a te vicine possono ignorarti
 - Puoi percepire più vicinanza dagli altri
 - Gli altri possono lasciarti più da solo
 - Puoi vedere i tuoi amici di meno per paura di ammalarti
 - Aumenti le cure verso altri per far sì che non si ammalino
 - Cambi amicizie più frequentemente
 - Altro:
-
-

Puoi avere dei pensieri come:

- “Avrò sicuramente un cancro”
 - “Cosa farò se mi ammalo”?
 - “Se la mia malattia peggiora come farò a far tutto”?
 - “Se morirò i miei figli non se la caveranno”
 - “Se mi ammalo come potrò essere d’aiuto”?
 - “Non voglio avere un male irrimediabile”
 - “Devo avere la certezza di non avere nulla”
 - “Questa tosse è segno di qualcosa di più grave”
 - “Devo frequentemente fare delle visite”
 - Altro:
-
-

PERCHÉ L’ANSIA PER LE MALATTIE CONTINUA AD ESSERE PRESENTE?

L’ansia per le malattie può rimanere costantemente presente nella tua vita principalmente perché ci sono alcuni meccanismi che la mantengono. Tali **meccanismi** possono essere tuoi modi di comportarti, di pensare, oppure strategie che possono darti sollievo per un periodo breve di tempo ma che a lungo termine possono rivelarsi dannose. Di seguito, alcuni di questi fattori:

- **Evitare certe situazioni:** smettere di fare sport perché si ha paura di avere un infarto, non andare mai dal medico perché si ha timore del suo riscontro, cambiare canale alla televisione per paura di conoscere notizie terribili sulla salute, sono solo tre esempi di comportamenti di evitamento delle informazioni legate alla malattia. Puoi mettere in atto questi comportamenti per tutelarti ed avere nel breve termine un sollievo; questi possono però mostrarsi poco funzionali nel **lungo termine**. Ciò non solo perché non ti permettono di tentare di superare l’ostacolo, ma perché danno alla tua ansia la possibilità di ripresentarsi in una situazione uguale o simile nel futuro. **Evitare** può portare a non disconfermare le tue paure e a perdere la fiducia in te stesso.
- **Ricerca troppe informazioni:** se da un lato evitare di informarsi può portare a provare maggiore ansia per le malattie, dall’altro anche **immergersi** negli stimoli, nelle notizie, negli eventi legati alla malattia può portare ad aumentare la tua preoccupazione. Per esempio, andare frequentemente dal tuo medico quando ti ha rassicurato diverse volte, può rivelarsi controproducente oltre che stancante. Oppure, cercare informazioni su una malattia su internet potrebbe portarti a individuare problemi che in realtà non hai e ciò ti potrebbe agitare di più. Anche cercare conforto e rassicurazione dagli altri può portarti ad alimentare di più la tua ansia.

- **Focalizzarsi troppo sui segnali del corpo:** sentire il battito del cuore, notare ogni dolore, percepire il più piccolo tremore, sono degli esempi in cui puoi **focalizzare** troppo la tua attenzione su segni del tuo corpo e provare conseguentemente più ansia. Dopotutto, aumentare l'attenzione verso un certo stimolo (in questo caso i segni del nostro corpo) può aumentarne la sensazione e quindi il pensiero che forse c'è qualcosa che non va.
- **Pensare in maniera rigida:** i tuoi pensieri possono alimentare la tua ansia per le malattie se rigidi e **inflexibili**, e tendenzialmente negativi. Per esempio, puoi pensare che se senti un dolore al braccio per forza di cose stai andando incontro ad un infarto. Oppure, che se il tuo medico ti ha richiesto di fare analisi del sangue è perché ha rilevato un problema certo (e magari, pensi, non vuole dirtelo per non farti preoccupare)! Tra i pensieri rigidi ci può essere anche quello che **devi preoccuparti** e tenere sotto controllo tutto, altrimenti rischi di contrarre qualche malattia. Questo tipo di pensiero, per quanto possa creare in te dei comportamenti che portano a precauzioni (come l'aumento delle visite mediche, delle analisi del sangue, dei controlli del corpo), potrebbe paradossalmente portarti ad aumentare la tua preoccupazione, e quindi la tua rigidità, la tua ansia e il tuo malessere generale.

Prova a compilare lo schema seguente con gli elementi che secondo te definiscono la tua ansia per le malattie, prendendo spunto da quanto detto fino ad ora. Puoi compilare lo schema ogni volta che senti di avere paura per una certa malattia. Oppure, puoi compilare lo schema una volta a settimana per comprendere tramite un monitoraggio quali sono stai i tuoi problemi legati alla malattia e le tue reazioni principali:



COME SI PUÒ CURARE L'ANSIA PER LE MALATTIE?

Ci sono **diversi modi** per trattare l'ansia per le malattie. La scelta tra uno di questi si basa sulle tue preferenze personali e su quanto senti essere grave e invalidante la tua ansia. A volte può essere difficile comprendere quale aiuto fa più al caso tuo.

Una delle cose che puoi fare, per aiutarti in questa decisione, è consultare il medico di medicina generale, chiedere informazioni e porre a lui tutti i tuoi dubbi. Su consiglio del medico o di tua iniziativa, puoi consultare uno specialista (psichiatra o psicologo psicoterapeuta) che possa approfondire la tua condizione, fare una diagnosi e proporre il trattamento appropriato al tuo caso. Cosa più importante, fare riferimento in prima battuta a un medico può permetterti di diversificare tra problematica medico-fisica reale e psicologica (come appunto l'ansia da malattia).

Qui di seguito, sono riportate diverse modalità di intervento possibili.



Psicoterapia

La psicoterapia è il trattamento **più efficace** per gestire l'ansia per le malattie.

La psicoterapia **cognitivo-comportamentale** è il tipo di psicoterapia più utilizzata ed applicata per questo tipo di disturbo, e che secondo la ricerca porta a maggiori vantaggi per la diminuzione del malessere e per l'aumento della qualità della vita. I vantaggi che può darti questo tipo di psicoterapia sono di acquisire e considerare un modo di pensare "diverso" rispetto a quello che solitamente hai quando ti senti in ansia per la tua salute. Inoltre, puoi imparare ad avvicinarti al tuo corpo ed ai suoi segnali diversamente, rispondendo in maniera più utile per te ai tuoi sintomi.

Un altro tipo di psicoterapia è quella **interpersonale**, che cerca di affrontare la tua ansia per le malattie aiutandoti a risolvere un problema relazionale (o appunto interpersonale) che c'è nella tua vita. Puoi per esempio vivere un conflitto con il tuo partner che rovina il supporto che potresti ricevere da lui, e conseguentemente aumentare la tua ansia di non aver nessuno che ti aiuti nel momento in cui avrai qualche problema di salute. Oppure, puoi provare maggiore stress per una persona che invade molto la tua quotidianità, e questo può ripercuotersi sulla percezione che hai della tua salute.



Farmaci

Ci sono diversi farmaci che possono essere utili per il trattamento dell'ansia per le malattie, per quanto sembra siano meno efficaci in termini di risultati rispetto alla psicoterapia. Se si optasse per l'utilizzo dei farmaci, il loro uso dovrebbe comunque essere affiancato proprio a quello di un percorso di psicoterapia; quando la psicoterapia è combinata con un trattamento farmacologico, si parla di psicoterapia **sequenziale**.



Tra i farmaci che la ricerca ha evidenziato essere più utili, ci sono alcuni **antidepressivi**. Come dice il nome, questi sono principalmente utilizzati per il trattamento di disturbi come la depressione e possono rivelarsi utili per gestire e curare questi sintomi che possono presentarsi in aggiunti all'ansia per le malattie (alcune persone, infatti, possono provare anche molta tristezza in questa condizione). Gli antidepressivi sono farmaci abbastanza sicuri e che non creano dipendenza; inoltre hanno poche controindicazioni. Tra questi figurano i farmaci **triciclici**, gli **SSRI** (inibitori della ricaptazione della serotonina) e le **benzodiazapine**.

Per quanto questi farmaci possano non rappresentare una cura efficace al 100% per tutti, il loro utile ruolo è quello di aiutarti a sentire meno sensazioni fisiche spiacevoli come tensione o tachicardia, e gestire pensieri preoccupanti e poco sereni. Il tuo medico, oppure lo psichiatra, possono aiutarti a scegliere il farmaco più adatto alla tua condizione e indicarti le modalità adeguate di assunzione.

Migliorare e gestire l'ansia per le malattie

SII CONSAPEVOLE DEI TUOI PENSIERI

Come già detto, l'ansia per le malattie non solo influenza i comportamenti ma anche i **pensieri**. Allo stesso modo, gli stessi pensieri influenzano a loro volta l'ansia, creando un circolo vizioso. Qualche volta, infatti, i pensieri automatici negativi (automatici perché vengono in mente senza alcuna riflessione e senza volerlo) dell'ansia per le malattie possono portarti a provare ancora più preoccupazione. Se succede questo, è possibile che tu ti senta ancora più agitato quando ti imbatti in qualcosa inerente alla tua salute.

I pensieri automatici dell'ansia per le malattie possono assumere la forma di **frasi**, di solito brevi e uguali in situazioni diverse che ti ripeti come: "devo essere sicuro di stare bene" oppure "potrebbe essere il sintomo di un cancro". È normale avere questi pensieri ogni tanto, ma se soffri di forte ansia legata alla tua salute questi sono presenti molto di più nella tua mente.

Per poter aiutarti a trovare un modo più funzionale (ovvero che ti può far star meglio) di pensare, puoi prima di tutto apprendere ad essere più **consapevole** dei tuoi pensieri. Un modo per farlo è cercare di **registrarli** e **scriverli** analizzando le situazioni in cui senti che la tua ansia per le malattie è più forte. Per far questo puoi utilizzare la tabella qui sotto (riempita con un esempio, per farti capire meglio come utilizzarla), da compilare ogni volta che vivi una situazione che ti fa provare ansia per le malattie:

Data	Cosa è successo?	Cosa ho pensato?	Come mi sono sentito/a?	Cosa ho fatto?
02/05/2022	Sono caduto mentre sciavo, e il dolore alla schiena continua da un po' di giorni	"Non ho mai avuto un dolore così a lungo. Forse mi dovranno operare"	Estremamente in ansia	Ho subito chiamato mia madre per avere delle rassicurazioni

La casella “Cosa ho pensato?” racchiude il pensiero che hai avuto in quella situazione. Solitamente, le persone sono più consapevoli della situazione (ovvero, di cosa è successo) e della conseguenza (come si sono sentite e di cosa hanno fatto). Il pensiero può essere più difficile da individuare perché automatico, rapido, e soprattutto perché non si è **abituati** a farlo.

Proprio per questo motivo, iniziare a registrare i tuoi pensieri nella tabella può essere un buon esercizio per avere più chiarezza su quello che ti passa per la mente quando ti senti in ansia a causa dei tuoi problemi di salute. Alcune domande che possono esserti utili per individuare il pensiero sono: cosa sto pensando in questo momento per essere così ansioso? Cosa mi sta passando per la mente ora, per provare questa emozione? Perché sono così agitato?

Imparare ad individuare questi pensieri nelle situazioni relazionali in cui ti senti ansioso ti dona più **consapevolezza**, più **comprensione** di quello che stai vivendo e soprattutto un possibile maggior **solievo** dato dalla tua maggiore capacità di spiegarti quello che succede. Dopotutto, riuscire a comprendere che cosa succede nella tua mente in una certa situazione **normalizza** quello che stai vivendo.

INDIVIDUA PENSIERI PIÙ FUNZIONALI PER TE

Una volta che sei diventato più consapevole del tuo modo di pensare (ovvero, di quello che hai riportato nella casella “Cosa ho pensato?” dell'esercizio precedente), puoi valutare quanto i tuoi pensieri siano **realistici** e, successivamente, **trovarne di nuovi** da poter provare a tenere a mente nel valutare le situazioni che ti si presentano.

Ci sono alcune domande, che puoi provare a farti per cominciare a prendere le distanze dai tuoi pensieri automatici negativi e vagliare altre possibilità. Per esempio:

Data	Cosa è successo?	Cosa ho pensato?	Come mi sono sentito/a?	Cosa ho fatto?
02/05/2022	Sono caduto mentre sciavo, e il dolore alla schiena continua da un po' di giorni	“Non ho mai avuto un dolore così a lungo. Forse mi dovranno operare”	Estremamente in ansia	Ho subito chiamato mia madre per avere delle rassicurazioni

- Su 100 persone, quante penserebbero la stessa cosa?
- Se fosse un cambiamento fisico normale, quale potrebbe essere?
- Se il mio migliore amico o qualcuno che amo avesse lo stesso pensiero, cosa gli direi?
- Esistono piccoli elementi che contraddicono i miei pensieri che io tralascio perché non li ritengo importanti?
- Quali altri modi di poter considerare la situazione ci potrebbero essere?
- Davvero questo è l'unico modo di pensare, o ci sono delle alternative?
- Non sto forse saltando troppo presto alle conclusioni?
- Questo pensiero mi aiuta ad affrontare le situazioni o piuttosto mi fa star peggio?

Questo tipo di domande non ti devono portare per forza semplicemente a pensare positivo e in maniera ottimistica: non è questo il fine del cercare un pensiero **funzionale**, perché ti sentiresti probabilmente solo di prendere in giro te stesso. L'obiettivo è invece quello di vedere la tua situazione in maniera critica e più realistica, valutandone i rischi obiettivi e le difficoltà reali. In questo modo potrai provare emozioni negative (come la paura) ma non intense e invalidanti come l'agitazione tipica dell'ansia per le malattie. Talvolta, potrai anche riuscire a provare emozioni più **positive** (come la fiducia o la speranza), proprio perché troverai delle alternative di pensiero più consone alla situazione che stai vivendo.

Per aiutarti a trovare dei pensieri alternativi, cerca di essere come un avvocato che deve valutare l'attendibilità di un testimone molto credibile (i tuoi pensieri) ma sospetto di dire il falso. In questo delicato compito fatti aiutare, se vuoi, da qualcuno di fiducia che possa facilitarti a trovare dei pensieri alternativi alle problematiche di salute (reali o temute) che provi.

Una volta trovati i pensieri alternativi, li puoi anche **valutare**. Ovvero, puoi scrivere accanto un numero (da 0 a 10) corrispondente a quanto li senti veri. Zero significa che non li senti veri per niente, 10 che li senti molto più realistici del tuo pensiero automatico negativo che solitamente ti emerge quando sei in ansia per una malattia.

Puoi utilizzare la tabella seguente (compilata con un esempio, per farti capire meglio), per aiutarti in questo processo, prima che diventi più automatico:

Che tipo di pensieri alternativi possono esserci?	Come mi sarei sentito, se fossi davvero riuscito a pensare al pensiero alternativo?	Cosa avrei fatto, se fossi davvero riuscito a pensare al pensiero alternativo?
"Con tutte le persone che cadono quando si scia, onestamente poche devono per forza operarsi" (quanto sento realistico il pensiero: 8)	Meno ansioso, più in grado di affrontare le cose	Avrei probabilmente evitato di chiamare mia madre e avrei agito con più calma
"Potrebbe essere uno strappo più intenso del solito" (quanto sento realistico il pensiero: 9)	Meno ansioso, più in grado di pensare lucidamente	Avrei pensato a soluzioni più realistiche e utili

CERCA DI ESSERE RAZIONALE SULLE TUE PREOCCUPAZIONI

Talvolta l'ansia per le malattie **ingigantisce** certi aspetti, e li rende ai tuoi occhi più gravi o difficilmente affrontabili di quello che realmente sono. Può dunque esserti utile trovare un modo per pensare **razionalmente** a ciò che ti preoccupa, riflettendo su quanto quello che temi sia effettivamente possibile. Uno di questi modi è costruire una sorta di **piramide rovesciata** delle probabilità che ciò che può accaderti a livello di malattia sia razionale. Questa tecnica può aiutarti a diminuire la tua ansia legata alle malattie.

Per esempio, se la tua ansia è quella che tu possa avere un cancro ai polmoni a causa di una tosse forte, prova a riflettere rispondendo alle seguenti domande riportate nella piramide rovesciata. Successivamente, prova a costruire la tua personale piramide rovesciata, basata su una **tua** personale preoccupazione legata alla tua salute:



Un altro utile modo che puoi utilizzare per essere più razionale riguardo alla paura di avere una malattia, e quindi tranquillizzarti, è riflettere su tutte le possibili **cause** che possono manifestare il tuo sintomo. Per fare questo, può esserti molto utile utilizzare un **grafico a torta**, pensando primariamente alle cause possibili di quello che stai vivendo. I punti seguenti, possono aiutarti a definire questa strategia:

- Anzitutto, quando vivi una sensazione fisica spiacevole come un dolore allo stomaco oppure il mal di testa, cerca di scrivere una lista di tutte le cause possibili per questo stesso sintomo. Scrivine sette o otto, evidenziando in maniera oggettiva le cose che più temi (per esempio, un tumore incurabile) e le cose più realistiche (come la stanchezza per una giornata di lavoro intensa). Scrivi prima le cose che temi, e poi quelle che temi di meno o per nulla. Per esempio:

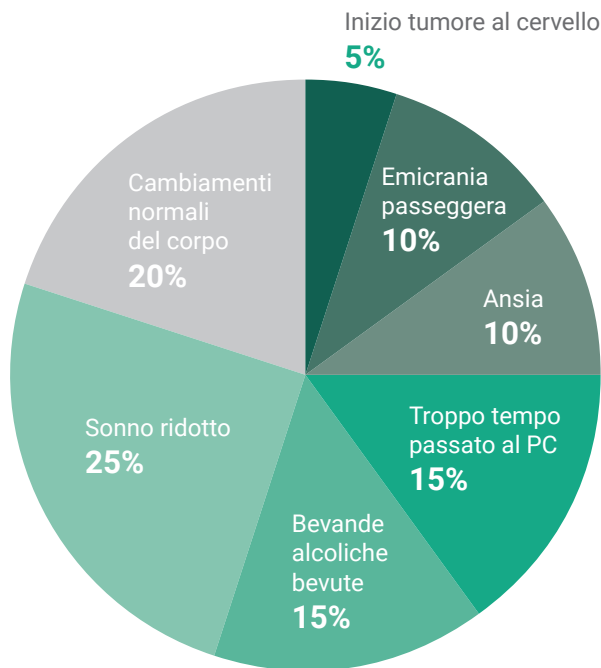
Sensazione percepita: mal di testa

Da quali cause può essere dato?

1. Inizio di un tumore al cervello
 2. Eemicrania da stress
 3. Ansia
 4. Troppo tempo passato al computer
 5. Bevande alcoliche bevute
 6. Sonno ridotto
 7. Cambiamenti normali del corpo
- Dopodiché, valuta in **percentuale** quanto può essere possibile ogni singola causa. Puoi farti aiutare, se hai difficoltà a svolgere questo esercizio, da una persona di cui ti fidi. Nell'assegnare le percentuali tieni a mente due regole: la prima è che devi partire a valutare l'ultima opzione che hai scritto (nell'esempio sopra riportato, la numero 7); la seconda regola è che la somma di tutte le percentuali deve dare 100%. Continuando l'esempio precedente, potresti assegnare le seguenti percentuali:

1. Inizio di un tumore al cervello **5%**
2. Eemicrania passeggera **10%**
3. Ansia **10%**
4. Troppo tempo passato al computer **15%**
5. Bevande alcoliche bevute **15%**
6. Sonno ridotto **25%**
7. Cambiamenti normali del corpo **20%**

- Ora non ti resta che **inserire** nel grafico a torta le percentuali che hai scelto. Disegna su un foglio un cerchio abbastanza grande e metti una dopo l'altra le percentuali che hai scelto, indicando la causa:



- **Osserva** adesso attentamente il grafico e cerca di renderti conto, con consapevolezza, dell'effettiva probabilità che ciò che temi possa accadere. In tal caso, osservare come la "fetta" inerente l'inizio del tumore al cervello sia ridotta rispetto alle altre ti permette di essere più razionale riguardo ai tuoi timori.

TROVA LE PROVE PRO E CONTRO LA TUA MALATTIA

Un esercizio che può esserti utile per aumentare i pensieri razionali inerenti la tua salute, è quello di identificare le prove a favore e contro il fatto che tu abbia la malattia che temi. Per fare questo, disegna su un foglio una tabella divisa in due colonne. Nella parte sinistra, elenca tutte le prove che **confermano** il fatto che tu abbia una certa malattia; questo dovrebbe essere la parte più "semplice" per te, data l'importanza che ci dai quotidianamente in termini di attenzione e preoccupazione. Poi, nella colonna di destra, elenca invece le prove **contro** il fatto che tu hai quella malattia. Per ogni prova che poni in lista, dai una valutazione da zero a 100, dove zero significa "non penso per niente che questa sia una valida prova" e 100 "ritengo che questa prova sia completamente valida".



Ecco qui di seguito un esempio, basato sul timore di avere un tumore al cervello:

Prove a favore del fatto che ho un tumore al cervello	Prove contro il fatto che ho un tumore al cervello
<ul style="list-style-type: none">■ Ho delle forti emicranie (convinzione: 20%)■ Spesso non ricordo delle cose (convinzione: 10%)	<ul style="list-style-type: none">■ Sto lavorando parecchio, e mi rendo conto che il mal di testa nasce soprattutto al termine della giornata (convinzione: 50%)■ Se mi sforzo di ricordare le cose, ci riesco davvero. Il tumore non darebbe segnali così (convinzione: 60%)■ Quando trovo delle informazioni che mi rassicurano, "magicamente" il mal di testa diminuisce! (convinzione: 70%)■ Se dormo meno, il mal di testa il giorno dopo è più forte. Potrebbe dunque essere relazionato al sonno che ottengo, più che a un cancro (convinzione: 50%)

Una volta compilata la tua tabella dei pro e contro, cerca di osservare attentamente quello che hai scritto. Quali sono i tuoi pensieri? Cosa ti aiuta in particolare a provare meno ansia per le malattie? È ancora così probabile che tu abbia la malattia che temi? Prova a scrivere qui le tue conclusioni:

GESTISCI L'INTOLLERANZA DELL'INCERTEZZA

Nella nostra vita, non possiamo essere certi di **nulla**. Possiamo pianificare, programmare, cercare di tenere le cose sotto controllo ma è impossibile avere la certezza al 100% che qualcosa non capiti. Pensa per esempio al meteo: esistono le previsioni del tempo ma non le "certezze" del tempo. Se vogliamo organizzare una giornata in montagna quando c'è un bel sole, possiamo informarci guardando un sito internet affidabile sul meteo per i giorni che ci interessano. Possiamo, inoltre, essere previdenti e portarci nello zaino un impermeabile e dei ricambi di vestiti. Non potremo mai però impedire che le condizioni metereologiche facciano il loro corso. Con le malattie, è più o meno la stessa cosa: l'incertezza è parte della vita, ed è dunque **normale** che ci sia.

Se hai ansia per le malattie può darsi che tu non riesca, o riesca davvero poco, a tollerare l'**incertezza** di poterti ammalare e avere delle conseguenze negative.

Potresti preferire invece avere il **massimo** della sicurezza in tutto quello che può succedere nel futuro. Potresti desiderare la stessa cosa anche per i tuoi cari.

Se senti che è il tuo caso, cerca di tenere a mente che **non è possibile** tenere sotto controllo tutto, e il cercare di farlo potrebbe portarti paradossalmente soltanto a provare più tensione (fisica e psicologica) e stanchezza, data dal continuo monitorare che tutto vada bene e non ci sia nessun tipo di ostacolo. Piuttosto, per diventare più a tuo agio con l'incertezza, cerca di agire "come se" fossi adeguato a passare la situazione senza avere certezza assoluta. Prova, per esempio, a non controllare sempre tutto se tendi a farlo e cerca di essere **più spontaneo**. Può essere difficile all'inizio, ma ti accorgerai che è soprattutto una questione di **pratica** ed abitudine.

Inoltre, prova a pensare a questo: quanti **processi**, anche in questo preciso momento, stanno accadendo all'interno del tuo organismo? Tantissimi. Il cuore batte, i polmoni si dilatano e restringono, il sangue scorre nelle tue vene. Per non parlare di tutti i processi impercettibili che avvengono a livello delle tue cellule. Secondo te, è davvero possibile controllare tutto? È realisticamente fattibile tenere d'occhio ognuno di questi elementi, per far sì che tutto vada bene?

Ci si sente più tranquilli, nel momento in cui **accettiamo** che non è possibile controllare tutto e **accogliamo** l'imprevedibilità nella nostra vita. Questo potrebbe sembrarti un ragionamento controintuitivo, ma prova a dargli una possibilità.

GESTISCI LA PREOCCUPAZIONE

Se tendi a causa della tua ansia a preoccuparti molto, questo può rendere difficile vivere la vita con tranquillità. I pensieri negativi possono avere

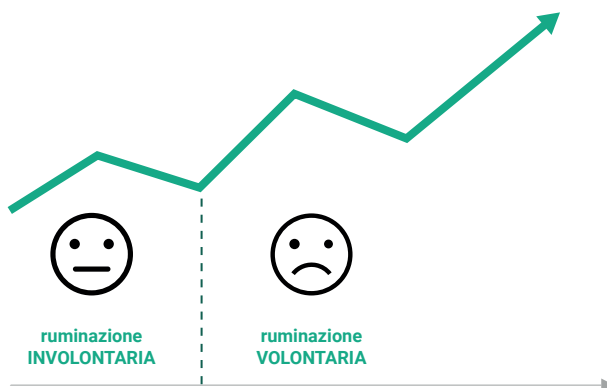
la meglio sulla tua quotidianità. Inoltre, come detto precedentemente, la preoccupazione può derivare da un pensiero rigido per cui se smetti di preoccuparti, puoi aumentare il rischio di andare incontro a ciò che temi (ovvero, una malattia). Per gestire tale condizione, puoi provare queste **strategie**:

- **Crei un momento per preoccuparti:** per fare questo, scegli un periodo di tempo di circa 10-15 minuti durante la giornata **pensato apposta per pensare ai problemi quotidiani e per preoccuparti**. Può essere dopo pranzo, oppure nel primo pomeriggio: quando preferisci tu. Cerca però di non scegliere un momento prima di andare a dormire. Quando durante la giornata il tuo “momento per preoccuparti” arriva, lascia che le preoccupazioni ti ritornino in mente, immergiti dentro di loro. Una volta che il tempo dedicato a questo momento è finito, concentrati sul fare altre cose, smettendo di pensare a queste preoccupazioni. Ogni volta che compaiono delle preoccupazioni nuove, fuori dal tuo momento di preoccupazione, scrivile su un foglio oppure un bloc-notes: saranno oggetto del tuo periodo di preoccupazione successivo.
- **Valuta pro e contro della preoccupazione.** È normale pensare che preoccuparti per la salute ti porti a dei **vantaggi**. Dopotutto, se ti preoccupi, ti controlli di più e tieni d'occhio maggiormente fattori come la dieta e l'esercizio fisico, facendo magari anche più analisi del sangue. Ma sei sicuro che questo ti porti soltanto a dei vantaggi? Potrebbe essere vero anche l'opposto, ovvero che la preoccupazione dopotutto ti richieda molte energie, tempo e stress. Per valutare meglio l'uso che fai della preoccupazione, prova a stendere una tabella dei **pro e contro** della tua preoccupazione. Ecco qui un esempio, per aiutarti a comprendere meglio:

Vantaggi del preoccuparsi	Svantaggi del preoccuparsi
<ul style="list-style-type: none">■ Se mi preoccupo sono sicuro che tengo d'occhio maggiormente la mia salute■ La preoccupazione mi tutela dall'abbassare la guardia	<ul style="list-style-type: none">■ Preoccuparsi mi genera molti pensieri negativi e molto stress■ La preoccupazione interferisce con la mia quotidianità. Per esempio, sono poco sereno persino quando vedo i miei amici.■ Preoccuparsi mi fa dormire male la notte

Dopo una attenta ed obiettiva valutazione, potresti riuscire meglio a comprendere che la preoccupazione dopotutto non è così utile come pensavi.

- **Interrompi la ruminazione:** quando si è in ansia per le malattie, è facile cadere nella **ruminazione**, ovvero nel continuare a pensare frequentemente e con intensità ai pensieri negativi inerenti le malattie, nel pensare e ripensare allo stesso argomento in modo sempre uguale, rigido e, alla fine, inconcludente. È comune delle persone ansiose la sensazione di non riuscire a controllare il flusso dei propri pensieri preoccupati e angoscianti che si accavallano nella testa, flusso tanto più intenso quanto più ci si sente in ansia. Può succederti quando stai cercando di distrarti, quando qualche cosa ti ricorda la malattia che ti rende preoccupato, quando qualcuno ti fa presente una parte del problema, etc. In tal caso ricorda che la ruminazione ha una parte **volontaria** (ovvero normale, non controllabile) ed una parte **volontaria** (che quindi tu decidi, più o meno volontariamente, di attuare e continuare).



Ciò significa che è **normale** inizialmente ruminare sulla malattia che ci rende ansiosi. **Continuare** a farlo è invece dannoso per il nostro benessere, e può portare ad intensificare lo stato preoccupato. La nota positiva, è che proprio perché la parte che ci può far star male di più è sotto il nostro controllo, la possiamo gestire.

Per fare ciò, prima di tutto, cerca di capire quali **parole, frasi, elementi** del tuo pensiero fanno sì che la tua ruminazione continui. Alcune persone, per esempio, possono dirsi "Se mi fa male il braccio, allora può essere segno di un infarto. E se non mi tenessi sotto controllo, potrei morire. Se morirò, i miei figli piccoli rimarranno senza papà. Se ciò accadrà, la mia famiglia sarà in difficoltà per causa mia". In questo esempio una persona collega un pensiero negativo all'altro con "E se...". Può essere dunque d'aiuto,

ricordarsi che la ruminazione è alimentata proprio da queste parole. Saperle individuare significa esserne consapevoli, e anche comprendere quando interromperle.

Prova a scrivere qui un esempio di ruminazione che tendi a fare inerente le tue malattie e la tua salute. Puoi riportare quella che ti è successa l'ultima volta, o che ricordi di più. Allenati poi a individuare quelle parole che collegano un pensiero negativo all'altro:

Quando ti rendi conto che si sta entrando nella ruminazione continuativa e volontaria, cerca di compiere delle **attività che ti distraggano** dal ruminare. Per esempio, se il ruminare diventa forte quando stai guardando la televisione, prova a fare qualcosa di diverso, come ascoltare la musica o leggere, fino a che il ruminare non si sarà alleggerito.

Se le tecniche di distrazione non sono sufficienti e l'impulso a rimuginare continua, cerca di trovare **altri comportamenti** che ti aiutino a spostare i pensieri dalla ruminazione. Per trovarli devi fare delle prove e capire cosa può funzionare per te. Ad esempio, puoi fare una camminata a passo veloce o chiamare al telefono un amico.

RIDUCI I MODI CON CUI CONTROLLI IL TUO CORPO

Anche le modalità con cui controlli il tuo corpo possono aumentare la tua ansia per le malattie. Ovviamente, controllare il proprio corpo ai fini della nostra salute è **normale** (e talvolta perfino previsto e richiesto dai medici, come nel caso dell'autopalpazione in alcune patologie), ma farlo continuamente può portarti all'esasperazione e a far emergere dei sintomi fisici o dei segni che prima non c'erano: pensa per esempio alla possibilità di avere dei graffi o delle escoriazioni a furia di sfregarti la pelle per controllarla.

Ridurre i controlli al tuo corpo **può non essere facile**. Richiede tempo, e puoi avere delle ricadute, come nelle diete. Per aiutarti in questo, cerca di tenere a mente i vantaggi che può portare l'evitare di controllarsi: puoi





risparmiare tempo, e non allarmarti più tanto come prima. Poi, tieni nota di quante volte non hai ceduto ai controlli; questo può aiutarti a mantenere costanza e a tenere alta l'autostima: se sei riuscito a non controllarti per molto tempo, dopotutto, perché non potresti farcela per sempre?

Lo schema di seguito riportato, riempito con qualche esempio per farti comprendere meglio, lo puoi utilizzare per questo fine di monitoraggio. Prova a creare e compilare anche il tuo:

	DATA						
	12.05.22	13.05.22	14.05.22	15.05.22	16.05.22	17.05.22	18.05.22
Quale controllo del mio corpo ho cercato di evitare?	Controllare la pelle	Misurarmi la febbre	Controllare la pelle	Mettermi le dita sul polso per sentire il cuore	Scrutarmi allo specchio per vedere se avevo un colorito strano	Misurarmi la febbre	Mettermi le dita sul polso per sentire il cuore
Ci sono riuscito?	Sì	Sì	Sì	Sì	No	Sì	Sì
Totale di volte che sono riuscito a NON controllare il mio corpo: 6 su 7							

GESTISCI CON EFFICACIA LA RICERCA DELLE RASSICURAZIONI

Anche cercare continuamente rassicurazioni può aumentare, paradossalmente, la tua ansia per le malattie. Anche in questo caso, cercare rassicurazioni da amici, parenti ed esperti della salute è **normale** e può essere **utile** per reperire delle informazioni. Farlo continuamente, invece, può essere faticoso e può buttare benzina sul fuoco della tua ansia. Questo non solo perché non ti permette di imparare a gestire l'incertezza, ma anche perché può creare un'abitudine che (se non soddisfatta) non ti fa stare tranquillo. Un po' come se si definisse una **dipendenza** sulle opinioni altrui sul tuo stato di salute.

Per gestire con efficacia (dunque senza esagerare) la ricerca delle rassicurazioni, puoi provare a tenere a mente i seguenti punti:

- Ricordati che continuare a cercare rassicurazioni dal medico potrebbe paradossalmente diminuire la tua **credibilità** agli occhi del professionista. Se dovessi andare, per esempio, tre volte a settimana dal tuo medico spinto dalla ricerca di rassicurazioni ed informazioni, lui stesso potrebbe darti delle indicazioni valide ma spinte più da sfidamento che da un sincero riconoscimento dei tuoi bisogni. Invece, rendere la tua presenza più ragionata una volta appurato che sei solo spinto dalla ricerca di rassicurazione, aiuta anche il tuo medico a darti indicazioni più utili e funzionali.
- Se cerchi delle informazioni sulla tua salute su internet, cerca sempre di controllare le **fonti**. Fai dunque riferimento a siti internet affidabili, certificati, e professionali. Il sito internet informativo ufficiale del ministero della salute, per esempio, è solitamente più affidabile di un blog gestito da utenti che non conosci. Ricordati sempre che è meglio però prima riferirti al tuo medico di medicina generale (o al pediatra di libera scelta) che al tuo computer.

- Se scegli di informarti tramite internet, cerca di attuare una ricerca **sensata** e che ti permetta di avere un buon ventaglio di informazioni. Cerca di ragionare non solo partendo da quello che senti, ma anche da ciò che potrebbe essere l'origine di ciò che temi. Per esempio, anziché scrivere nel motore di ricerca del tuo computer o del tuo smartphone "Sintomi del tumore al cervello", prova a scrivere "Cosa causa il tumore al cervello"? Oppure, oltre a scrivere "L'esercizio fisico porta a dei danni"? prova a scrivere anche "L'esercizio fisico porta a dei benefici"? Cerca dunque di esplorare più punti di vista diversi e di estendere il range delle informazioni che ricerchi.

Come posso aiutare qualcuno che conosco che soffre di ansia per le malattie?

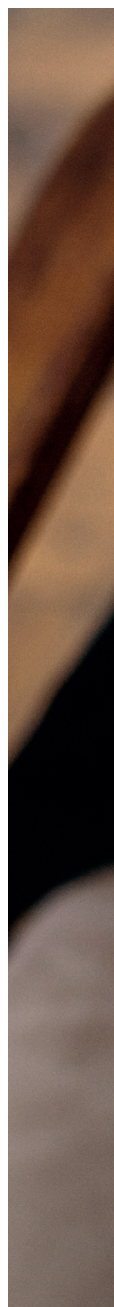
Queste indicazioni puoi **condividerle** con una persona che hai vicino, se vuoi, affinché possa sapere meglio come aiutarti a gestire la tua ansia per la salute. Allo stesso modo, nei momenti in cui ti senti meno ansioso, possono essere utili anche a te per **aiutare** qualcuno che conosci che soffre, consapevole soprattutto della tua esperienza.

- Cerca di essere **presente** per la persona che soffre di ansia per la salute, senza però essere invadente. Ciò implica ascoltare, chiedere cosa sta succedendo, interessarsi a ciò che la persona vive (oppure ha vissuto o pensa che vivrà) per essere così ansiosa. Se percepisci che la persona è infastidita dalle tue domande, o si agita ancora di più, semplicemente chiarisci soltanto che per qualsiasi aiuto ci puoi essere e che quando l'altro sarà più disponibile a parlare, tu sei disponibile.
- Cerca di non alimentare la ricerca di rassicurazione quando si presenta nella persona a te vicina che ha ansia per le malattie, rispondendo "stai tranquillo" o altre cose simili. Piuttosto, proponi delle alternative, come quella di consultare il medico solo una volta e poi cercare di distrarsi. È comprensibile, quando non rispondete e non date una rassicurazione alla persona ansiosa, di sentirvi in **colpa**. Questa è un'emozione **normale** quando si tiene a qualcun'altro. Ricordati però che potrebbe bastare dare anche una sola rassicurazione per essere rimproverati poi in caso non la si dia nuovamente con frasi come "non tieni per niente a me"! Inoltre, tieni a mente che l'aiuto più significativo che puoi dare ad una persona cui vuoi bene è insegnargli a gestire le sue paure e le sue ansie; il miglior modo di attuare ciò è lasciare che sia lui in primis a farlo con le sue forze, imparando a tollerare l'incertezza di una mancata rassicurazione. Puoi essere presente, puoi stargli vicino, ma non puoi

essere la sua soluzione: come una persona che insegna all'altra ad andare in equilibrio in bicicletta.

- Quando parli con una persona con ansia per le malattie, cerca di esprimerti in modo rassicurante ma deciso. Inoltre, sii **paziente**. Parla in modo chiaro e lento e usa frasi brevi. Piuttosto che fare supposizioni su cosa la persona ha bisogno, **chiedile** direttamente le sue necessità e cosa pensa che potrebbe aiutare.
- Cerca di essere un **buon ascoltatore**, per come puoi. Puoi aiutare una persona con ansia per la malattia ascoltandola attentamente senza esprimere giudizio. Gli atteggiamenti chiave coinvolti nell'ascolto non giudicante sono l'accettazione, la genuinità e l'empatia (ovvero, cercare di mettersi nei panni dell'altro). Quando ascolti, cerca di mantenere un contatto oculare che faccia sentire a proprio agio la persona. Evita di distrarti. Scegli un momento in cui puoi concentrarti di più.
- Ricorda che ciò che per te può essere **semplice**, per una persona con ansia per la malattia non lo è. Non ha senso dire delle frasi come "non hai niente, si vede che sei in buona salute", "ci sono problemi più grandi nella vita" oppure "guarda che è una stupidata, tutta nella tua testa". Si parla di un disagio psicologico legato alla salute mentale, non di un capriccio.
- Tieni a mente che ciò che realmente puoi non sopportare nell'altra persona è il suo **comportamento**, non la persona in sé e per sé. Prova, per esempio, a chiederti: "ciò che mi infastidisce di più è lui oppure quello che fa"? Questo può aiutarti ad essere più tollerante verso l'altro. Prova poi a formulare una richiesta, se senti di non poter tollerare ciò che succede, che evidenzi il suo comportamento: "Ogni volta che mi chiedi rassicurazioni sulla tua malattia, io sento un grande fastidio. Capisco che sei preoccupato, ma cerca di non chiedermi più la stessa cosa ancora e ancora, dopo che ti ho risposto già una volta".

Ci sono altre cose che suggeriresti agli altri intorno a te di fare per aiutarti a gestire la tua ansia per la salute?





Ulteriori fonti di aiuto, informazione e supporto

È consigliabile rivolgersi al proprio medico di medicina generale (medico di fiducia) o al pediatra di libera scelta per inquadrare il disturbo di ansia per le malattie all'interno della propria condizione psicofisica, ed ottenere riscontro inerente ai propri dubbi medici. Ricordati ovviamente che la continua ricerca di rassicurazione è però controproducente, quindi limita le visite che fai.

Ci sono inoltre dei gruppi di auto-mutuo aiuto, online o in presenza, che permettono di confrontarti con persone con la tua stessa problematica: puoi trovarne di validi informandoti in internet su fonti affidabili.

Esistono, infine, siti web dove si possono trovare ulteriori informazioni, consigli e testimonianze su questo problema. Anche qui, cerca sempre di fare affidamento ad una buona fonte informativa: controlla sempre il sito di origine, chi è che scrive le indicazioni, e l'affidabilità di quello che leggi.

VIVERE MEGLIO: PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE

Questo opuscolo informativo di auto-aiuto fa parte del progetto Vivere Meglio di ENPAP.

Vivere Meglio è una iniziativa di ENPAP che nasce per **promuovere l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione**.

Il progetto, realizzato con la collaborazione dello SCUP (Centro di Ateneo per i Servizi Clinici Universitari Psicologici) dell'Università di Padova, di AIP (Associazione Italiana di Psicologia) e delle più prestigiose Università italiane, prevede la possibilità di fornire percorsi psicologici o psicoterapeutici gratuiti a circa 10.000 cittadini, dai 16 anni in su.

Gli interventi saranno effettuati da 1.000 psicologi e psicoterapeuti, le cui prestazioni saranno finanziate attraverso borse lavoro erogate da ENPAP.

ACCESSO AI TRATTAMENTI

Per accedere ai trattamenti, dalla home page del sito **viveremeglio.enpap.it**, il cittadino può effettuare un test di **screening** basato su strumenti validati a livello internazionale.

Lo screening è **completamente anonimo** e consente una valutazione dell'intensità dell'eventuale disagio psicologico e l'accesso alla rete di psicologi e psicoterapeuti in una provincia a propria scelta, beneficiando di un percorso psicologico o psicoterapeutico di 10-14 sedute.

MATERIALI PSICOEDUCATIVI

Oltre a questo opuscolo, sul sito **viveremeglio.enpap.it** sono a disposizione, gratuitamente, molti altri materiali informativi di auto-aiuto, predisposti dallo SCUP dell'Università di Padova sulla base delle più recenti conoscenze scientifiche.

Gli opuscoli forniscono indicazioni utili per conoscere meglio i principali disagi psicologici e affrontarli in modo efficace. Non sostituiscono l'intervento di un professionista ma possono essere un utile aiuto.

Ecco **l'elenco completo degli opuscoli scaricabili**:

- Ansia generalizzata
- Depressione
- Stress
- Lutto
- Disturbi del sonno
- Conflitti in famiglia
- Autolesionismo
- Ansia sociale
- Ansia per le malattie
- Stress post-traumatico
- Stili di vita sani
- Rabbia, collera, ira
- Come affrontare i problemi che ti fanno soffrire
- Disturbo di panico
- Ossessioni e compulsioni

SPAZIO RISERVATO AI CONTATTI DEL PROFESSIONISTA



ENPAP



viveremeglio

viveremeglio.enpap.it