

APPENDICE LEZIONE SU DISTURBO D'ANSIA GENERALIZZATO

ESERCIZI UTILI

Esercizi per worry/bias attentivo

1. *Presa di coscienza sul fantasticare*

“Nel prossimo esercizio, ti suggerisco innanzitutto di fantasticare su qualcosa di piacevole (ad esempio: stare sulla spiaggia o vedere il tuo paesaggio preferito) per un paio di minuti. Puoi scegliere di eseguire l'esercizio con gli occhi aperti o chiusi. Ogni tanto busserò con la mano sul tavolo come segnale per farti prendere coscienza che sei tu che stai scegliendo consapevolmente di fantasticare, per farti capire che questa fantasia l'hai creata tu, e che tu possa vedere che solo tu può scegliere se portarlo avanti o lasciarlo andare”.

LASCIARE 2 MINUTI E BUSSARE SUL TAVOLO OGNI 20 SECONDI (6 VOLTE DURANTE L'INTERVALLO).

“Ora ti propongo di fare la stessa cosa con le preoccupazioni importanti che hai avuto durante la scorsa settimana. Prova semplicemente a preoccuparti e, ogni tanto, emetterò lo stesso suono per ricordarti che sei tu che scegli di preoccuparti e che potresti smettere se lo desideri”.

LASCIARE 2 MINUTI E BUSSARE SUL TAVOLO OGNI 20 SECONDI (6 VOLTE DURANTE L'INTERVALLO).

"Com'è andata? Ti sei reso conto di come stavi fantasticando o di come ti preoccupavi? È diverso da ciò che accade nella tua vita?"

2. *Associazioni libere*

In questo audio ti invito a fare un semplice esercizio per notare quali pensieri arrivano e imparare a lasciarli stare senza allontanarli o rimanervi intrappolati. L'unica cosa che devi fare in questo esercizio è contemplare quali pensieri, ricordi o immagini ti vengono in mente quando ascolti alcune parole. Nota solo che quei pensieri sono cose momentanee che ti vengono in mente e permetti a te stesso di notare che puoi scegliere semplicemente di osservarli e rimanere concentrato sull'esercizio. Se a un certo punto sei distratto, non importa, nota semplicemente come la tua mente è andata in un'altra direzione, sii gentile con lei e torna a concentrarti sull'esercizio.

Cominciamo, concentrati sulla mia voce e nota cosa ti viene in mente con le seguenti parole:

Papaya... (pausa di 7 secondi)

Computer... (pausa di 7 secondi)

Studio... (pausa di 7 secondi)

Tristezza... (pausa di 7 secondi)

Gioventù... (pausa di 7 secondi)

Ansia... (pausa di 7 secondi)

Fallimento... (pausa di 7 secondi)

Calore... (pausa di 7 secondi)

Preoccupazione... (pausa di 7 secondi)

Dolore... (pausa di 7 secondi)

Cinema... (pausa di 7 secondi)

Groviglio... (pausa di 7 secondi)

Insalata... (pausa di 7 secondi)

Abbiamo terminato l'esercizio. Per un momento, pensa a questa esperienza. Nota come ti sono venuti in mente i pensieri e le immagini. Renditi conto che ognuno di quelli che hai avuto in questi minuti è un pensiero momentaneo e che, di fronte ad ognuno di essi, puoi scegliere se rafforzarlo o lasciarlo così.

Esercizi per l'iperearousal

1. Protocollo Ridotto di rilassamento muscolare di gruppo (10–12 minuti)

Posizione e respirazione guidata (2')

“Sedetevi comodi, chiudete gli occhi. Inspirate in quattro tempi, trattenete un secondo, espirate in quattro tempi.”

Sequenza essenziale (7–8')

a. Mani/avambracci e braccia/spalle (2 gruppi in un unico blocco)

“Stringete i pugni e sollevate le braccia... rilascio.”

b. Collo/volto e torace/addome (un unico blocco)

“Tirate indietro la testa e contraete il volto... rilassate. Inspirate contraendo il petto e l'addome... rilassate.”

c. Gambe e piedi (un unico blocco)

“Contraete cosce e glutei, poi polpacci e piedi... rilassate.”

Ascolto del rilassamento (2')

“Rimanete in ascolto delle sensazioni di rilassamento. Continuate a respirare profondamente.”

Ritorno e condivisione rapida (1–2’)

“Aprite gli occhi lentamente e condividete un aggettivo che descriva come vi sentite ora.”

2. Protocollo Ridotto di Mindfulness Corporea di gruppo (10 minuti)

Preparazione (1’)

Sedetevi comodamente con schiena dritta, piedi ben appoggiati al suolo.

Chiudete gli occhi o abbassate lo sguardo.

Respiri Consapevoli (2’)

Inspirate profondamente dal naso in 4 tempi, trattenete 1 secondo, espirate in 4 tempi.

Ad ogni inspirazione, sentite l’addome espandersi; ad ogni espirazione, rilassate spalle e collo.

Scansione Corporea Rapida (4’)

Piedi (1’): Portate l’attenzione alle piante dei piedi. Notate sensazioni di pressione, calore o contatto con la sedia/pavimento.

Gambe e bacino (1’): Spostate lentamente l’attenzione su polpacci, ginocchia, cosce e bacino. Osservate tensioni o sensazioni di peso.

Addome e torace (1’): Sentite l’espansione e il rilassamento spontaneo. Notate eventuale rigidità.

Spalle, collo e volto (1’): Rilassate le spalle verso il basso, distendete il collo e lasciate ammorbidire la muscolatura del volto.

Rientro al Respiro e Allarme (2’)

Tornate a un’osservazione globale del respiro per 1 minuto.

Poi, rivolgete l’attenzione a come si sente ora il vostro corpo: se percepite ancora tensioni, esploratele senza giudizio, invitandole a sciogliersi con ogni espirazione.

Chiusura e Condivisione (1’)

Aprite gli occhi lentamente.

In cerchio, ogni partecipante esprime in una parola la sensazione corporea predominante (es. “leggero”, “caldo”, “disteso”).

Questo esercizio mirato permette di attivare rapidamente la consapevolezza corporea e modulare il sistema di allarme attraverso l'attenzione focalizzata sulle sensazioni fisiche.

Intolleranza all'incertezza

1. Esercizio Metacognitivo "Diario dell'Incerteza"

Ogni giorno, registra 3 situazioni di incertezza incontrate.

Annota:

Sensazioni fisiche (ad es. sudorazione, nodo allo stomaco)

Pensieri associati

Strategia di coping adottata

A fine giornata, rispondi:

"Cosa ho imparato da questa incertezza?"

"Quale reazione potevo scegliere diversa dall'evitamento?"

Script di coaching:

— Terapeuta: "Leggi il tuo diario. Cosa ti ha insegnato l'incertezza di oggi?"

— Paziente: "Che posso resistere a 10 minuti di ansia."

— Terapeuta: "Esatto. Ogni volta che affronti l'incertezza, rafforzi la tua tolleranza."

2. Esercizio "Stop-Rilassamento-Accettazione"

Segnale interno: riconosci ansia da incertezza.

STOP (fermati, respira profondamente 3 volte).

Rilassati: focalizza l'attenzione sul corpo, rilassa spalle e mascella.

Accetta: mentalmente ripeti "È ok non sapere ora" e lascia andare il giudizio.

Questo prende spunto da:

"STOP practice" della Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

S: Stop

T: Take a breath

O: Observe

P: Proceed

“STOP skill” della Dialectical Behavior Therapy (DBT)

S: Stop

T: Take a step back

O: Observe

P: Proceed mindfully

LAVORO SUGLI SCHEMI DI BASE - *Inversione di Prospettiva e Sistema di Accudimento*

1. *Sviluppo della voce compassionevole*

- **Fase 1 (Distanziamento):** Chiedere: "Cosa direbbe a una sua amica intima con i suoi stessi problemi, con il tono più gentile possibile?" –
- **Fase 2 (Incorporazione):** Istruire: "Adesso provi a dire le **stesse parole** e usare lo **stesso tono** verso sé stessa, riconoscendo la sua sofferenza."

2. *Lettera compassionevole a sé stessi*

“Scrivi una lettera a te stesso come se fossi una persona molto compassionevole che ti conosce bene.

Parla del tuo dolore, della tua autocritica, ma con gentilezza.

Usa frasi come:

‘So che ti senti inadeguato, ma questo non significa che lo sei.’

‘Stai facendo del tuo meglio, e questo è già abbastanza.’

‘Meriti gentilezza, non punizione.’

Concludi con un augurio di cura: ‘Ti auguro di trovare pace e accettazione.’”

Altri esercizi utili per ridurre l’evitamento esperienziale

1. “Foglio nel Fiume”

Chiedere al paziente di immaginare ciascun pensiero ansioso come un foglio che galleggia su un fiume.

“Lascia che il pensiero entri, appaia sul foglio, e poi osserva mentre viene trasportato via dalla corrente.”

Pratica in seduta di 5–7 minuti, ripetendo con diverse tipologie di pensieri.

2. “Etichettatura dei Pensieri”

Il paziente pronuncia a voce alta: “Sto avendo il pensiero che...”, ad esempio “Sto avendo il pensiero che non ce la farò”.

Questo prefisso regolarizza la mente sul fatto che si tratta di un contenuto transitorio, non di un comando da seguire.

Sessione guidata: 10 ripetizioni con pensieri di diversa intensità emotiva.

3. “Voce del Pensiero”

Il terapeuta invita il paziente a ripetere il pensiero ansioso usando voci diverse (acuta, roca, cantilenante).

L’esercizio dissocia il contenuto dal tono emotivo originario, riducendo l’impatto.