

Ridurre l'ansia in 7 settimane

Una guida pratica
per sconfiggere l'ansia
e gli attacchi di panico

Arlin Cuncic

Prefazione di Seth J. Gillihan



INDICE

PREFAZIONE v

INTRODUZIONE ix

Prima Parte **PER INIZIARE**

CAPITOLO UNO

Comprendere l'ansia 3

CAPITOLO DUE

L'approccio cognitivo-comportamentale 19

Seconda Parte **PASSIAMO ALL'AZIONE**

PRIMA SETTIMANA

Cosa ti affligge? 35

SECONDA SETTIMANA

Identifica i tuoi schemi di pensiero 59

TERZA SETTIMANA

Interrompi gli schemi di pensiero negativi 85

QUARTA SETTIMANA

Procrastinazione, panico e preoccupazione. Libera-
rati da ciò che ti limita 111

QUINTA SETTIMANA

Esercita il comportamento. Ritorna a vivere e
affronta le tue paure 137

SESTA SETTIMANA

Pratica il rilassamento e la mindfulness 165

SETTIMA SETTIMANA
Chiodiamo il cerchio 189

CONCLUSIONI
Sul lungo periodo 209

APPENDICE A
Monitora i tuoi progressi 211

APPENDICE B
Schede di lavoro 217

RISORSE 223

BIBLIOGRAFIA 227

RINGRAZIAMENTI 235

L'AUTRICE 237

PREFAZIONE

*"Mi sento come se
stessi combattendo
questa battaglia ogni minuto
di ogni singolo giorno"*

Era la prima volta che la incontravo. Susan si sentiva schiacciata sotto il peso del panico e della preoccupazione. Aveva abbandonato le attività che la rendevano ansiosa, eppure le sue paure non facevano altro che crescere. Ad ogni rinuncia si sentiva sempre più demoralizzata. L'esperienza di Susan è comune a milioni di uomini e donne in tutto il mondo. Secondo uno studio del 2015 pubblicato su *Dialogues in Clinical Neuroscience*, i disturbi d'ansia sono una delle diagnosi psichiatriche più comuni e colpiscono un adulto su tre in un dato momento della vita.

Ho lavorato come psicologo clinico per 15 anni e ho avuto modo di vedere quanto è potente la morsa dell'ansia. E innumerevoli volte ho potuto constatare come il coraggio, unito alle giuste tecniche, possa sgonfiare l'effetto di quella morsa. Gran parte di ciò che so riguardo al trattamento dell'ansia l'ho imparato nel corso dei miei studi all'Università della Pennsylvania. Avevo appena completato il dottorato e desideravo lavorare con la dottoressa Edna Foa, un gigante nel campo della cura dell'ansia. Edna e i suoi colleghi del Centro per il Trattamento e lo Studio dell'Ansia avevano sviluppato alcuni dei più efficaci programmi di terapia cognitivo-comportamentale (CBT - Cognitive Behavioral Therapy) per l'ansia. Durante gli anni in cui ho collaborato con la dottoressa Foa ho imparato a

conoscere tre potenti principi alla base di un trattamento efficace per l'ansia.

In primo luogo, dobbiamo identificare perché vogliamo liberarci dall'ansia: questo è di enorme aiuto per affrontare le nostre paure. L'ansia potrebbe infatti danneggiare le nostre relazioni più importanti o ostacolare il lavoro della nostra vita. Un altro motivo valido potrebbe essere che abbiamo deciso che il nostro mondo sta iniziando a diventare una prigione e desideriamo riprenderci la nostra libertà. L'uso della CBT è spesso molto impegnativo e ricordarsi costantemente perché lo stiamo facendo può sostenere i nostri sforzi.

Ho anche imparato che possiamo riprogrammare il nostro cervello semplicemente affrontando le nostre paure. Quando affrontiamo le nostre ansie, non tutte in una volta sola, ma gradualmente e con una pratica continua, esse diventano più gestibili. La nostra fiducia cresce a mano a mano che iniziamo a respingere le nostre paure, aiutandoci ad affrontare sfide ancora più grandi.

E, infine, ho sperimentato il ruolo cruciale dell'accettazione nel gestire l'ansia e nel vivere con più semplicità. Possiamo migliorare la nostra salute solo se smettiamo di resistere alla realtà - la realtà che la vita ci propone è intrinsecamente incerta, il dolore a volte è inevitabile e un certo grado di ansia è imprescindibile. Tuttavia, nonostante il dolore, nonostante l'incertezza, nonostante le sfide inattese, possiamo creare una vita piena di significato e di scopi profondi.

Ho imparato questi principi non solo come ricercatore e terapeuta. Ho personalmente beneficiato innumerevoli volte dei principi della CBT. Ho sperimentato come il respiro può calmarci quando siamo agitati, come le preoccupazioni diminuiscono quando smettiamo di alimentare i pensieri negativi e che possiamo rifiutare di lasciare che gli attacchi di panico limitino ciò che facciamo. Per questo motivo mi sento profondamente motivato a proporre questo trattamento a coloro che ne

hanno bisogno, poiché si tratta di una passione che nasce dalla mia intima comprensione dell'ansia e del suo trattamento.

Arlin Cuncic condivide la mia passione e questo traspare pienamente nel suo libro. La sua passione, unita all'esperienza, le consente di presentare gli approcci più recenti ed efficaci per la gestione dell'ansia. Per anni Arlin ha mostrato il proprio impegno nel migliorare la vita di chi sperimenta stati ansiosi debilitanti. È a capo di Verywell.com, un sito nel quale vengono fornite informazioni utili a coloro che stanno lottando contro l'ansia. In questo libro, ha messo assieme i principi più importanti per un trattamento efficace e li ha trasformati in un programma di auto-aiuto di 7 settimane.

Questo libro è ricco di tecniche collaudate per alleviare l'ansia, insieme ad informazioni che amplieranno la tua comprensione dei vari modi in cui l'ansia può manifestarsi nelle nostre vite. Dubito che troverai un libro più accessibile di questo per il trattamento della tua ansia. La struttura del libro incarna lo spirito della CBT, in quanto Arlin suddivide il programma in passi facilmente gestibili. Seguendo la guida di Arlin, imparerai a capire da dove viene l'ansia e come la CBT ti aiuterà a affrontarla. E poi, nel tipico stile di questo approccio, ti tufferai con coraggio nelle tue paure. Il programma inizia con la definizione di obiettivi chiari. Quindi imparerai a identificare e modificare i pensieri inutili. Apprenderai anche nuovi comportamenti per diminuire il potere che l'ansia ha su di te. Sono lieto che Arlin abbia scelto di includere i principi della mindfulness in questo programma. Attraverso questo approccio imparerai ad allenare la tua mente a concentrarsi sul presente, con apertura e curiosità.

Arlin non ti insegnerà solo le tecniche per gestire l'ansia, ma ti spiegherà anche come e perché funzionano - e perché alcune delle cose che facciamo comunemente per affrontare l'ansia possono avere un effetto contrario. Entro la fine delle sette settimane, avrai a disposizione un set di strumenti che

potrai utilizzare ogni volta che ne avrai bisogno.

Con la mia paziente Susan ho utilizzato molti degli approcci presentati in questo libro. Susan ha investito una notevole quantità di tempo ed energie in questa terapia ed è riuscita a recuperare quelle parti della sua vita che aveva sacrificato a causa dell'ansia. Nel corso dell'ultima seduta, Susan ha descritto un cambiamento fondamentale nella sua relazione con l'ansia.

“Non devo avere paura delle mie paure” mi disse. “L'ansia esisterà sempre. La differenza, ora, è che so che posso farcela”.

Per Susan, la consapevolezza di essere più forte della sua paura le ha cambiato la vita. Spero e mi aspetto che, dopo aver letto questo libro, anche tu riesca a sviluppare una relazione diversa con la tua ansia.

Lasciar andare non è facile. Per fortuna hai già fatto il primo passo impegnandoti in questo programma di 7 settimane. Quando decidiamo di non lasciare che l'ansia guidi la nostra vita, abbiamo già vinto. Quindi fidati della tua guida. Fidati di questo programma. E soprattutto, abbi fiducia in te stesso. Ti auguro tutto il meglio per queste 7 settimane e per il tuo futuro.

SETH J. GILLIHAN, PHD

Assistente Professore di Psicologia clinica,

Dipartimento di Psichiatria,

Scuola di Medicina dell'Università della Pennsylvania

Autore di *Riprogramma la tua mente:*

Terapia cognitivo-comportamentale in 7 settimane

INTRODUZIONE

L'ansia si insinua in ogni parte dell'esistenza di una persona. Sia che si tratti di panico o di preoccupazione cronica, l'ansia può limitare il tuo potenziale in ogni ambito della tua vita. Potrebbe impedirti di andare all'università, di ottenere un lavoro, danneggiare le tue relazioni o addirittura imprigionarti nella tua stessa casa. In breve, può essere davvero invalidante.

La mia prima esperienza nell'aiutare qualcuno a superare l'ansia la feci durante un corso universitario di specializzazione in terapia comportamentale. Venni incaricata di aiutare una studentessa a gestire la sua paura di parlare in pubblico usando una tecnica nota come rilassamento muscolare progressivo. Insieme, abbiamo costruito una lista delle sue paure e abbiamo lavorato per indurre uno stato di profondo rilassamento, rilassando ciascun gruppo muscolare mentre si immaginava in ciascuna delle situazioni temute. Guidarla verso un luogo in cui poteva far fronte alla sua ansia in un breve periodo di tempo fu davvero gratificante.

Alla fine del 2007, fui invitata a creare un sito Web sull'ansia About.com (ora Verywell.com). Avevo completato un master in psicologia clinica ed ero entusiasta di avere la possibilità di condividere conoscenze e strategie con un pubblico così vasto. Invece di aiutare una persona alla volta, improvvisamente, ebbi la possibilità di incidere positivamente su decine di migliaia di

persone ogni settimana.

Nel mio ruolo di giornalista per il sito, ho avuto l'opportunità di intervistare celebrità che soffrivano di attacchi di panico, come ad esempio il concorrente di un reality show, Jamie Blyth (*The Bachelorette*), sulla loro esperienza con l'ansia. Ho anche ascoltato le storie che i lettori condividevano rispetto ai propri problemi con l'ansia. Sono rimasta meravigliata dalla capacità di alcuni di loro di avere successo nonostante le avversità e ho provato empatia per coloro che non sapevano a chi rivolgersi.

Prima di scrivere questo libro sull'ansia, lavoravo con il dott. Zindel Segal presso il Center for Addiction and Mental Health a Toronto. Parte del mio lavoro consisteva nel reclutare delle persone che volevano partecipare a uno studio sull'efficacia di un trattamento chiamato terapia cognitivo-comportamentale (CBT). Sebbene lo studio fosse focalizzato sulla depressione, molti di quei potenziali partecipanti allo studio stavano anche affrontando problematiche d'ansia. Di volta in volta, le persone con cui parlavo erano impazienti di essere collocate in un gruppo di terapia. Mi dicevano che speravano di essere tra i fortunati che avrebbero ricevuto la terapia. Spiegavo loro che anche se non fossero stati ammessi al progetto, le strategie che vengono apprese nella CBT possono essere accessibili a tutti sotto forma di auto-aiuto.

Nel corso di 10 anni, mentre esaminavo diversi trattamenti per l'ansia per il mio sito web, ho letto e consultato decine di libri di auto-aiuto. Ciò che scoprii è che molti libri mancavano di una linea temporale concreta per consentire al lettore di mettere in pratica i principi descritti. In altri casi, c'era una sequenza temporale da seguire, ma il piano era così impegnativo che sembrava l'equivalente di prendersi una laurea in psicologia.

Quando si vive costantemente con l'ansia e la preoccupazione, può essere difficile sentirsi motivati a richiedere aiuto. Questo è tanto più vero per coloro che sono già stati in terapia e non hanno visto progressi. Si sente il bisogno di soluzioni

pratiche e facili da seguire che forniscano una chiara mappa verso il successo.

È qui che entra in gioco questo libro. Il focus di questo mio lavoro è sulla pratica piuttosto che sulla teoria. Non troverai spiegazioni prolisse che ti faranno sentire sopraffatto e non ti daranno indicazioni sul da farsi. Piuttosto che dirti cosa fare, questo libro ti mostrerà le strategie che potrai usare per far fronte all'ansia.

L'unica richiesta che ti faccio è di impegnarti a seguire questo piano fino alla fine. I capitoli della seconda parte del libro sono strutturati in modo da corrispondere a un periodo di 7 settimane, ogni settimana si baserà su ciò che hai appreso nella sezione precedente. Durante questo periodo, identificherai i tuoi problemi primari e lavorerai sulle diverse strategie che è possibile utilizzare per ridurre i tuoi sintomi e gestirli al meglio.

Questo libro è per tutti coloro che vivono in preda all'ansia - sia che tu sia in terapia, che tu abbia dei dubbi se iniziarla o meno, o non disponga delle risorse per chiedere aiuto. Sebbene questo libro non sia destinato a sostituire un terapeuta, le strategie presentate sono le medesime che apprenderesti durante una terapia. Considera questo libro come un alleato per la ricerca del benessere e della libertà dall'ansia. Hai completato il primo passo per iniziare a leggere questo libro. Non vedo l'ora di iniziare.

Prima Parte

PER INIZIARE

Se hai compiuto la scelta di acquistare questo libro, sei pronto per intraprendere il viaggio verso il sentirti meglio. Ma prima di iniziare ad analizzare la tua ansia, dobbiamo gettare le basi per il lavoro che verrà.

In questa sezione, impareremo a conoscere da dove arriva l'ansia e i diversi modi in cui può manifestarsi. Cominceremo anche ad esplorare l'approccio della terapia cognitivo-comportamentale (CBT), le sue origini e il suo utilizzo per il trattamento dell'ansia. Nel corso di questa sezione, emergerà un tema fondamentale: quello di impegnarsi nell'azione e portarla avanti con costanza. Il processo di superamento dell'ansia richiede tempo e dovrai affrontare alcuni ostacoli lungo la strada, ma non arrenderti! Se seguirai i principi esposti in questo libro, dovresti vedere un miglioramento entro un breve periodo di tempo.

Capitolo Uno

Comprendere l'ansia

In questo capitolo esploreremo l'ansia, ne capiremo le diverse forme e considereremo i tipi di trattamento più idonei. Alla fine, avrai un'idea del tipo di ansia che stai sperimentando, di come si manifesta nella tua mente e nel tuo corpo, e perché è importante agire per ridurla.

La mente e il corpo ansiosi

La quinta edizione del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM-5) definisce l'ansia come "l'anticipazione di una minaccia futura". Le persone con ansia sperimentano tensione, si preoccupano delle potenziali minacce ed evitano situazioni potenzialmente pericolose. Proviamo a considerare questo esempio per capire cosa significa provare ansia:

Samantha non esce di casa da sei mesi. Quando lavorava, almeno usciva ogni giorno e manteneva la propria routine. Ora, lo trova quasi impossibile. Le attività quotidiane, come fare la spesa, la fanno addirittura piangere. Ha già avuto degli attacchi di panico e ha paura che possano capitare di nuovo, così evita tutti quei posti che potrebbero innescarli. Sembra che tutta la sua vita ruoti attorno all'ansia, alla paura e all'evitamento.

Un giorno di pioggia, suonarono al campanello mentre era a casa da sola e Samantha si fece prendere dal panico. Il suo respiro diventò affannoso e il cuore iniziò a correre veloce. Invece di andare ad aprire la porta, si nascose in camera da letto finché la persona non se ne andò. Le ci volle molto tempo per calmarsi.

Anche se sembra che l'ansia di Samantha sia stata innescata dal campanello, in realtà il meccanismo è un po' più complesso.

L'ANSIA NEL CERVELLO

Un attacco d'ansia inizia a partire dai tuoi recettori sensoriali: occhi, orecchie, naso. Immagina Samantha che sente il campanello suonare. I neuroni del tronco encefalico iniziano ad attivarsi più intensamente. I neurotrasmettitori come la norepinefrina inviano messaggi a delle parti del suo cervello gridando "Allerta, allerta!" Mentre la tipica risposta a un campanello che suona potrebbe essere di sorpresa o di eccitazione e di solito coinvolge alcuni degli stessi processi cerebrali descritti, Samantha interpreta questa esperienza come qualcosa di pericoloso, il che aumenta il suo livello di attivazione.

I messaggi inviati al cervello di Samantha vengono ricevuti dall'amigdala e dall'ippocampo. L'amigdala si trova in profondità nel cervello, riceve i segnali in entrata e allerta il resto del cervello relativamente alle possibili minacce. Elabora rapidamente sentimenti, emozioni e paure - senza l'amigdala non sperimenteremmo l'ansia.

Al contrario, l'ippocampo immagazzina le esperienze minacciose sotto forma di ricordi e analizza le minacce in arrivo in termini di esperienze passate. Quando viene rilevata una minaccia, l'ippocampo di Samantha scambia messaggi con altre parti del cervello (come la corteccia prefrontale, che è responsabile della pianificazione) per decidere se inviare al corpo un segnale affinché quest'ultimo risponda.

L'ANSIA NEL CORPO

Una volta che il cervello di Samantha decide di rispondere, il suo sistema nervoso simpatico viene stimolato. In tutto il corpo vengono rilasciate quantità abbondanti di adrenalina e altri ormoni. La frequenza cardiaca aumenta, la pressione sanguigna cresce e la respirazione diventa più rapida. In presenza di una minaccia reale, il suo corpo è ora pronto a combattere o a fuggire. Sfortunatamente per Samantha, non c'è alcuna vera minaccia fisica e l'ansia è l'unico risultato.

Pensa a una situazione in cui hai provato ansia: ti ricordi come hai reagito? Eri confuso o spaventato? Hai avuto sintomi fisici come tremori alle mani o battito cardiaco accelerato? Annota ciò che ricordi di quella situazione nello spazio sottostante.

Attenzione! Se soffri di depressione maggiore o hai pensieri suicidari o autolesionistici, riponi questo libro e recati al pronto soccorso dell'ospedale locale o chiama il 118. Se riscontri altri importanti problemi di salute mentale, contatta uno psicologo o il tuo medico di base.

Da dove proviene l'ansia?

Alcune persone sperimentano l'ansia per tutta la vita; alcune altre non provano ansia fino a che un evento o un trauma non la innesca. Si pensa che l'ansia derivi da una combinazione di fattori che differiscono da persona a persona. Si ritiene anche che la genetica giochi un ruolo cruciale, così come è importante la qualità delle prime relazioni.

A qualcuno dei tuoi familiari è mai stato diagnosticato un disturbo d'ansia? Sono stati utilizzati degli studi sui gemelli per evidenziare il ruolo della genetica nei disturbi d'ansia. Una revisione del 2001 di questi studi, pubblicata sull'*American Journal of Psychiatry*, ha rilevato che la genetica contribuisce dal 30 al 40 per cento nel causare i disturbi d'ansia. Ciò significa che l'ansia tende a essere comune all'interno delle famiglie e che è più probabile che si sviluppi un disturbo d'ansia se qualcuno nella tua famiglia ne è già affetto.

Anche i fattori ambientali giocano un ruolo nello sviluppo dell'ansia. Eventi particolari occorsi durante l'infanzia come l'abuso o l'aver avuto un genitore troppo critico possono essere fattori scatenanti. Gli eventi di vita che la maggior parte delle persone sperimenta, come un trasferimento, problematiche relazionali e la perdita di persone care, possono innescare l'ansia in coloro che sono già predisposti dal punto di vista genetico. Avere un genitore ansioso può anche rendere più probabile lo sviluppo di un problema d'ansia, perché l'apprendimento avviene attraverso l'osservazione dei genitori e alla fine si sviluppano gli stessi schemi di comportamento.

Le fobie specifiche, come la paura di volare, hanno spesso un esordio rapido: una situazione che prima non causava ansia o fastidio diventa improvvisamente una fonte di paura. In questo caso, un evento come una brutta turbolenza durante un volo, potrebbe essere il fattore scatenante. Se sei già predisposto all'ansia, la tua mente potrebbe avere difficoltà a lasciare

FARMACI PER CURARE L'ANSIA

Di seguito sono elencate cinque classi di farmaci utilizzati per il trattamento dell'ansia. Questi farmaci dovrebbero essere assunti solo sotto la supervisione di un medico o di uno psichiatra.

Gli inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina (SSRI) come la fluoxetina (Prozac), bloccano il riassorbimento della serotonina, una sostanza chimica del cervello che contribuisce ai sentimenti di benessere e felicità. Questi farmaci producono pochi effetti collaterali e sono considerati efficaci per tutti i disturbi d'ansia.

Gli inibitori della ricaptazione della serotonina-norepinefrina (SNRI) come la venlafaxina (Effexor) inibiscono la neurotrasmissione della serotonina e della norepinefrina, una sostanza chimica cerebrale coinvolta nelle sensazioni di vigilanza ed energia. Questi farmaci sono considerati efficaci come gli SSRI.

Le benzodiazepine come l'alprazolam (Xanax) sono utilizzate nel trattamento a breve termine dell'ansia. Riducono i sintomi fisici diminuendo la tensione muscolare.

Gli antidepressivi triciclici come l'imipramina (Tofranil) sono efficaci nel trattamento dell'ansia, ma possono avere effetti collaterali significativi, come aumento di peso, sonnolenza e stitichezza.

Gli inibitori delle monoamino ossidasi (IMAO) come la fenelzina (Nardil) bloccano gli effetti dell'ossidasi monoamminica nel cervello, che a sua volta aiuta a stimolare i neurotrasmettitori come la serotonina e la norepinefrina. Tuttavia, hanno effetti collaterali potenzialmente gravi come crisi ipertensive quando vengono combinati con cibi ad alto contenuto di tiramina (come formaggi stagionati e salumi) e farmaci per la tosse, il raffreddore e per la pressione.

Assieme al tuo medico puoi determinare quale di questi farmaci potrebbe essere adatto a te. Potrebbe essere necessario fare dei tentativi e degli aggiustamenti nel dosaggio, prima di arrivare a una soluzione funzionale.

Checklist per l'ansia

Questa checklist ti aiuterà a determinare il tipo di ansia che stai sperimentando. Metti una spunta accanto a tutte le affermazioni che ti descrivono.

CATEGORIA A

- Provo un'intensa paura per un oggetto/situazione specifico (ad es. serpenti, altezze).
- Quasi sempre mi sento spaventato di fronte a questo oggetto/situazione.
- Cerco di evitare questo oggetto/situazione; se devo affrontarlo, mi sento molto spaventato.
- La mia paura è sproporzionata rispetto al pericolo reale.
- Ho avuto questa paura per molti mesi.
- Questa paura mi causa problemi nella vita quotidiana.

CATEGORIA B

- Provo un'intensa paura o ansia per le situazioni sociali/performance (ad es. incontrare nuove persone, tenere un discorso).
- In queste situazioni, temo di mostrare la mia ansia (ad es. arrossire o tremare) e temo che la gente penserà male di me.
- In queste situazioni sono quasi sempre ansioso o spaventato.

- Cerco di evitare queste situazioni o le affronto con un'intensa paura.
- La mia paura è troppo grande rispetto alla minaccia reale della situazione.
- Ho temuto o evitato queste situazioni per molti mesi.
- Questa paura o evitamento mi crea problemi nella vita quotidiana.

CATEGORIA C

- Ho sperimentato improvvisi episodi di paura intensa e travolgente che sembravano venire fuori dal nulla.
- Durante questi episodi, ho sperimentato quattro o più dei seguenti sintomi: battito cardiaco accelerato, sudorazione, tremori, mancanza di respiro, sensazione di soffocamento, dolore toracico, nausea o mal di stomaco, vertigini o svenimento, brividi o sensazione di caldo, intorpidimento o formicolio, sentimenti di irrealtà o distacco, sentimenti di perdita di controllo o sensazione di impazzire, paura di morire.
- Sono preoccupato che questi episodi si ripetano e cerco di evitarli (ad es. evitando l'esercizio fisico che potrebbe aumentare la frequenza cardiaca o causare mancanza di respiro).

CATEGORIA D

- Provo un'intensa paura per almeno due delle seguenti situazioni: trasporti pubblici, spazi aperti, luoghi chiusi, stare in fila o in mezzo alla folla, o uscire di casa da solo.
- Temo o evito queste situazioni perché sarebbe difficile scappare o ottenere aiuto se avessi un attacco di panico o un'emergenza.
- Queste situazioni mi fanno quasi sempre paura.
- Evito queste situazioni o le sopporto con molta ansia.
- La mia paura è sproporzionata rispetto al pericolo reale.
- Ho temuto queste situazioni per molti mesi.
- Questa paura mi causa problemi nella vita quotidiana.

CATEGORIA E

- Mi preoccupo eccessivamente per molte cose quasi tutti i giorni (ad es. responsabilità lavorative, salute, finanze).
- Trovo difficile controllare la mia preoccupazione.
- Ho avuto queste preoccupazioni per diversi mesi.
- Quando mi preoccupo, sperimento almeno alcuni dei seguenti sintomi: irrequietezza, sentirmi facilmente stanco, problemi di concentrazione, irritabilità, tensione muscolare o disturbi del sonno.
- Queste preoccupazioni mi causano problemi nella vita quotidiana.

RISULTATI

Ogni categoria corrisponde a un disturbo d'ansia specifico. Controlla se i tuoi sintomi ricadono principalmente in una o più categorie.

- A: Fobia specifica
- B: Disturbo d'ansia sociale
- C: Disturbo di panico
- D: Agorafobia
- E: Disturbo d'ansia generalizzata

Questo libro sarà di aiuto con tutti i tipi di disturbi d'ansia perciò, nelle pagine che seguono, li analizzeremo uno ad uno. Tuttavia, alcuni di voi potrebbero trovare utile rivolgersi a un terapeuta o a un gruppo di supporto.