

INDICAZIONI PER DOCENTI E ADULTI DI RIFERIMENTO

Quarto modulo percorso Don't Panic

La componente comportamentale dell'ansia

Prima di procedere con l'attività del quarto modulo, completa le attività del primo, **Che cos'è l'ansia? Facciamo chiarezza**, del secondo, **La componente corporea dell'ansia**, e del terzo modulo, **La componente cognitiva dell'ansia**.

Prima di iniziare l'attività, vi consigliamo la visione del video di approfondimento sulla componente cognitiva all'interno dell'articolo **La componente comportamentale dell'ansia**.

Questo percorso può aiutare a comprendere i meccanismi che sottendono la reazione ansiosa e ad allenarsi su alcune strategie utili per gestirla. Non è un percorso di psicoterapia, quindi se ci si rendesse conto di soffrire di un disturbo d'ansia che compromette significativamente la vita quotidiana è bene rivolgersi ad un aiuto professionale.

A cosa serve

In questo modulo conosciamo meglio la componente dell'ansia legata al comportamento.

Quando parliamo della componente comportamentale ci riferiamo a quelle azioni che vengono attivate, di fronte ad una situazione che crea ansia, con l'obiettivo di reagire ad essa e di ristabilire uno stato di benessere.

Questi comportamenti in molti casi ci possono essere di aiuto, in altri però possono andare inaspettatamente a peggiorare i pensieri o le sensazioni corporee connesse allo stato ansioso che stiamo vivendo.

Esempio

1. Un ragazzo vive uno stato ansioso perché deve sostenere la tanto temuta interrogazione di storia, nella quale non è ancora riuscito a prendere un buon voto. Fra le possibili azioni che può mettere in atto potrebbero esserci le seguenti:
 - Prima di uscire alla lavagna potrebbe fare tanti respiri, e molto velocemente, per recuperare l'ossigeno che il forte stato di ansia sembra avergli tolto;
 - Nei giorni prima dell'interrogazione potrebbe studiare gran parte del giorno e della notte puntando alla perfezione, con l'obiettivo di evitare di fallire ancora e di rimediare alle volte precedenti;
 - Il giorno dell'interrogazione potrebbe rimanere a casa per evitare di vivere l'ansia tanto temuta.

I comportamenti riportati in questi esempi parlano di azioni tipicamente attivate con l'**intento di proteggere sé stessi** dai vissuti che l'ansia può generare; in realtà, queste azioni possono alimentare ancor di più le componenti tipiche dell'ansia andando a peggiorare lo stato ansioso e ostacolando il raggiungimento dell'obiettivo previsto.

In questo modulo cercheremo di fornire ai ragazzi alcune informazioni per conoscere meglio la componente comportamentale dell'ansia e le conseguenze che questa può avere sui nostri vissuti.

Le attività proposte mirano a fornire alcune strategie utili nella **sperimentazione di comportamenti funzionali** alla gestione dell'ansia e a stimolare i/le ragazzi/e nella riflessione sui comportamenti che loro stessi hanno messo in atto a fronte di situazioni da loro vissute come ansiogene.

Queste attività possono essere sperimentate da chiunque, dai/dalle ragazzi/e ma anche da voi! Gli esercizi proposti sono sconsigliati quando si è in uno stato di ansia molto forte, in quanto gli effetti non sono immediati, ma necessitano di tempo. Si consiglia di svolgerli per qualche minuto ogni giorno.

Come si usa

FASE 1

Ascoltate il **breve video** di spiegazione sulla componente comportamentale dell'ansia.

FASE 2

1. Esercizio di **respirazione diaframmatica**: invitate i/le ragazzi/e ad esercitarsi quotidianamente nell'esercizio di respirazione diaframmatica, così come viene proposto nel video introduttivo.
2. Invitare i ragazzi/e ad individuare i comportamenti che hanno messo in atto di fronte a situazioni in cui sono stati in ansia; soffermandosi a riflettere sull'effetto che hanno avuto su di sé e provando a rispondere alle domande stimolo presentate nella slide del video dal titolo "**Due minuti per te...**". Leggete prima l'esempio proposto nella tabella sottostante e il box con i messaggi utili.

Nello svolgimento di quest'attività può essere utile partire dai comportamenti identificati all'interno della scheda sulle componenti dell'ansia presentata nel primo modulo.

Esempio

Componente comportamentale: come agisco	Due minuti per te... Questo comportamento:
Non sono andato a scuola per paura di prendere un brutto voto nell'interrogazione di storia.	<ul style="list-style-type: none">• Mi ha aiutato ad essere meno in ansia?• Che effetto ha avuto su di me?• È aumentata la mia sicurezza?• Mi ha aiutato ad imparare a gestire la situazione?• Fino a che punto ho evitato e quando ho affrontato la situazione?

Messaggi utili da rimandare ai ragazzi

Rimandare non è necessariamente una fuga da biasimare.

Può essere d'aiuto, ad esempio, quando l'ansia segnala che ci stiamo caricando di troppi impegni, troppe aspettative. In quei casi, può permettere di darsi il tempo di riorganizzarsi e prepararsi per affrontare meglio la situazione.

Altre volte, invece, peggiora la percezione della nostra capacità di affrontare il problema: la situazione viene percepita come sempre più difficile da affrontare e ci sentiamo con meno risorse a disposizione.

La differenza è il tempo: ciò che è utile a breve termine (riduzione dell'ansia) non lo è a lungo termine. Rinviare/procrastinare a breve termine fa star meglio e può essere ben utilizzato, ma a lungo termine può diventare un ostacolo al fronteggiamento della situazione.

Invia i materiali al 375 568 2170

Per ricevere **consulenza psicologica** contatta il **375 568 2171**

Per **informazioni** scrivi una email a oasi@ilcalabrone.org

Collegati a OASI giornaledibrescia.it/rubriche/progetto-oasi

