

INDICAZIONI PER DOCENTI E ADULTI DI RIFERIMENTO

## Quinto modulo percorso Don't Panic

Prima di procedere con l'attività del quinto modulo, completate le attività del primo, **Che cos'è l'ansia? Facciamo chiarezza**, del secondo, **La componente corporea dell'ansia**, del terzo, **La componente cognitiva dell'ansia** e del quarto, **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 andiamo a riepilogare le **strategie di gestione dell'ansia**, riprendendo sia quelle proposte nel corso dei quattro moduli precedenti che aggiungendone di nuove.

Quando parliamo di strategie facciamo riferimento a tutte quelle alternative a livello fisico, di pensiero o di comportamento che la persona può mettere in atto sia in maniera preventiva, sia quando si trova effettivamente a vivere una situazione in cui prova ansia.

Ogni persona, essendo diversa, potrà trovare maggiormente utili alcune strategie che per altri non saranno ugualmente efficaci.

Quello che consigliamo è agire in **ottica preventiva** allenandosi ad utilizzare le strategie durante momenti di tranquillità così da poterle padroneggiare al meglio quando si verifici una situazione ansiosa; suggeriamo inoltre di sperimentare diverse strategie, anche appartenenti a diverse componenti e aggiungerne di proprie.

### Come si usa

#### FASE 1

Ascoltate il video di spiegazione sulle strategie, in cui troverete alcune proposte di esercizi ed esempi di strategie utili che possono essere approfondite e sperimentate con i video di seguito:

- **Rilassamento Muscolare Progressivo**;
- **Respirazione Quadrata**;
- **Esercizio di immaginazione guidata**.

Per quanto riguarda invece le tecniche cognitive, invitiamo i/le ragazzi/e a vedere questi 2 spezzoni di film:

1. **Harry Potter e il prigioniero di Azkaban - Molliccio**, in cui c'è un esempio di utilizzo di una tecnica immaginativa per gestire una paura concreta;
2. **Harry Potter e il Prigioniero di Azkaban - Patronus**, in cui c'è l'esempio di come Harry Potter utilizza una risorsa (nello specifico, attinge a una memoria positiva) per sconfiggere le forze oscure che lo stanno schiacciando.

## FASE 2

### 1. Checklist delle strategie

Leggete insieme ai/alle ragazzi/e la tabella delle strategie.

<b>Strategie</b>	<b>Modulo di riferimento</b>
Distinguere le componenti della mia ansia in quel momento per scegliere su quali applicare le strategie	1

<b>Strategie corporee</b>	<b>Modulo di riferimento</b>
Consapevolezza del respiro	2
Body Scan	2
Respirazione Diaframmatica	4
Rilassamento Muscolare Progressivo	5
Respirazione Quadrata	5

<b>Strategie Cognitive</b>	<b>Modulo di riferimento</b>
Osserva i tuoi pensieri (scriverli su un foglio può aiutarti a farlo)	3
Mettere in dubbio i pensieri	3
Osservare il tipo di pensieri (negativo, dualistico, illusione del controllo)	3
Riformulare i pensieri	3
Individuare i comportamenti protettivi	4
Portarsi con la mente in un posto tranquillo (immaginazione guidata)	5
Contatta le tue risorse (incanto patronus)	5

<b>Strategie Comportamentali</b>	<b>Modulo di riferimento</b>
Mangiare bene (ma anche fare uno spuntino)	5
Dormire bene (ma anche fare un sonnellino)	5
Distrarsi con altre attività: <ul style="list-style-type: none"><li>• Fare la doccia;</li><li>• Mettere in ordine la stanza;</li><li>• Fare una passeggiata (anche con il cane);</li><li>• Ascoltare musica / guardare una puntata di una serie;</li><li>• Fare attività fisica (anche solo nella mia stanza);</li><li>• Dedicarsi al proprio hobby;</li><li>• Parlarne con qualcuno (con i genitori, un amico, etc.).</li></ul>	5

**2. Proponete ai/alle ragazzi/e di evidenziare sulla scheda “Strategie” le attività che hanno sperimentato essere loro utili nella gestione dell’ansia.**

Chiedete loro se hanno incontrato difficoltà e se sono riusciti a risolverle.

Se conoscono e utilizzano altre strategie non presenti nella lista aggiungetele.

È consigliabile appendere la scheda compilata in camera o dove il/la ragazzo/a preferisce, per poterla avere sempre a disposizione ed eventualmente aggiornarla evidenziando nuove strategie sperimentate nel tempo.

**3. Invitate i/le ragazzi/e a riflettere individualmente sulle strategie e sulle riflessioni emerse in questi moduli, compilando la scheda “Propositi per il futuro”.**

Potete sollecitare ulteriormente la discussione chiedendo **a chi se la sentisse** di condividere con voi una delle risposte date.

---

**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](mailto:oasi@ilcalabrone.org)

**Collegati a OASI [giornaledibrescia.it/rubriche/progetto-oasi](http://giornaledibrescia.it/rubriche/progetto-oasi)**

