

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

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

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

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

