



Neuroscienze, evoluzione e gestione dell'ansia

Martina Migliore

Psicologa, Psicoterapeuta, PhD



Cos'è l'ansia per te?



Di cosa parleremo?

- Cosa sono ansia e panico e quanto sono diffusi?
- Ansia ed evoluzione del cervello
- Una metafora per capire un grande dilemma
- Uno sguardo al funzionamento della nostra mente
- Un'interpretazione per le nostre emozioni
- Un ABC per capire il costo della paura
- Imparare a scegliere cosa ci fa bene
- Mindfulness utile e pragmatica
- Scegliamo di essere consapevoli

Uno dei grandi mali del nostro tempo

Cosa sono ansia e panico, e quanto sono diffusi

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) l'ha definito "il male del secolo": la depressione, associata ai sintomi ansiosi

Nel 2017 la depressione è già il disturbo mentale più diffuso in Italia. Secondo l'Istat interessa 2,8 milioni di italiani, con una percentuale crescente all'aumentare dell'età. Lo sviluppo di un'ansia cronica grave avviene maggiormente negli adulti: dal 5,8% tra i 35-64 anni al 14,9% dopo i 65 anni. Rispetto agli uomini, le donne sono particolarmente colpite e la gravità delle condizioni si acuisce oltre i 65 anni.



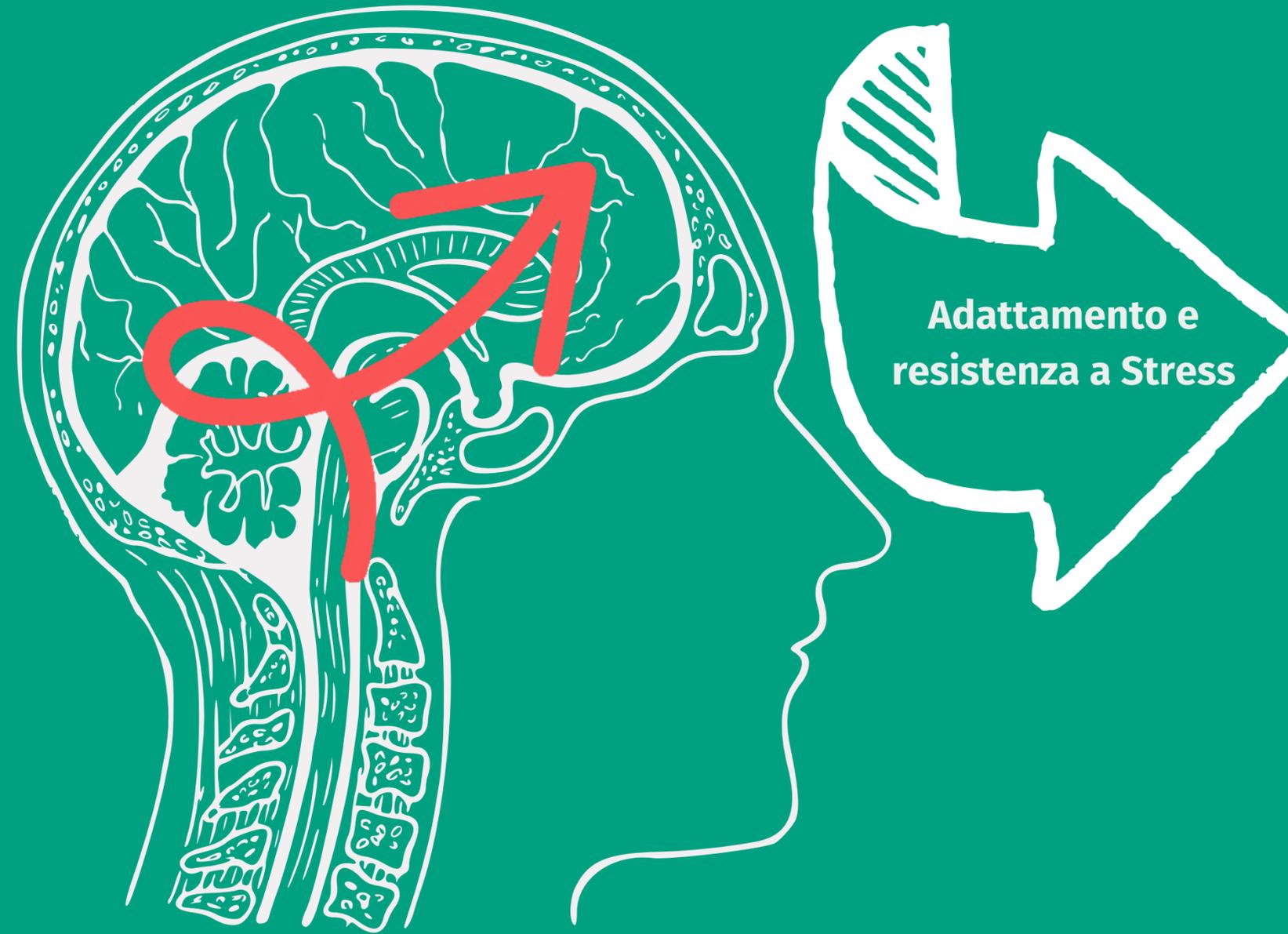
*"la paura fisiologica è una naturale risposta della nostra psiche a stimoli esterni che potrebbero comportare pericolo, quando diventa patologica, l'ansia si configura come un vero e proprio stile di vita, per cui il paziente sviluppa una costante tendenza alla preoccupazione, all'ipercontrollo e all'ipervigilanza, illudendosi così di stare tranquillo ma non facendo altro che rafforzare degli stati disfunzionali"*₃



Neurobiologia dell'allarme

Nella reazione ad un allarme entra in gioco l'attivazione **serotoninergica**, a partire dai nuclei del rafe nel troncoencefalo: la proiezione di questi nuclei è molto estesa, commisurata all'importanza dell'informazione.

Asse ipotalamo-ipofisi-surrene per il rilascio di Adrenalina e Cortisolo



Super schiappe o Supereroi??

Neuroscienze realistiche ed evolutivamente vantaggiose

La nostra mente si è evoluta a scopo **protettivo**, non è progettata per notare le piccole belle cose della vita, ma per anticipare problemi, tragedie, ed eventi infausti in generale

L'ansia è un'emozione di base che si scatena in risposta ad un pericolo percepito: i sintomi che avvertiamo preparano il corpo alla reazione ancestrale di attacco/fuga



Chi preme il pulsante?

Esistono diverse strade che il nostro sistema nervoso usa per prendere atto e reagire ad uno stimolo considerato pericoloso



Controllo Bottom Up

Controllo Top Down



Retrofeedback

Il solo fatto di essere in ansia per un evento, ci da informazioni di pericolosità dell'evento stesso...mantenendo l'allerta attiva!

Interpretazioni rischiose?

Come funziona la nostra mente e come interpretiamo le cose che vediamo



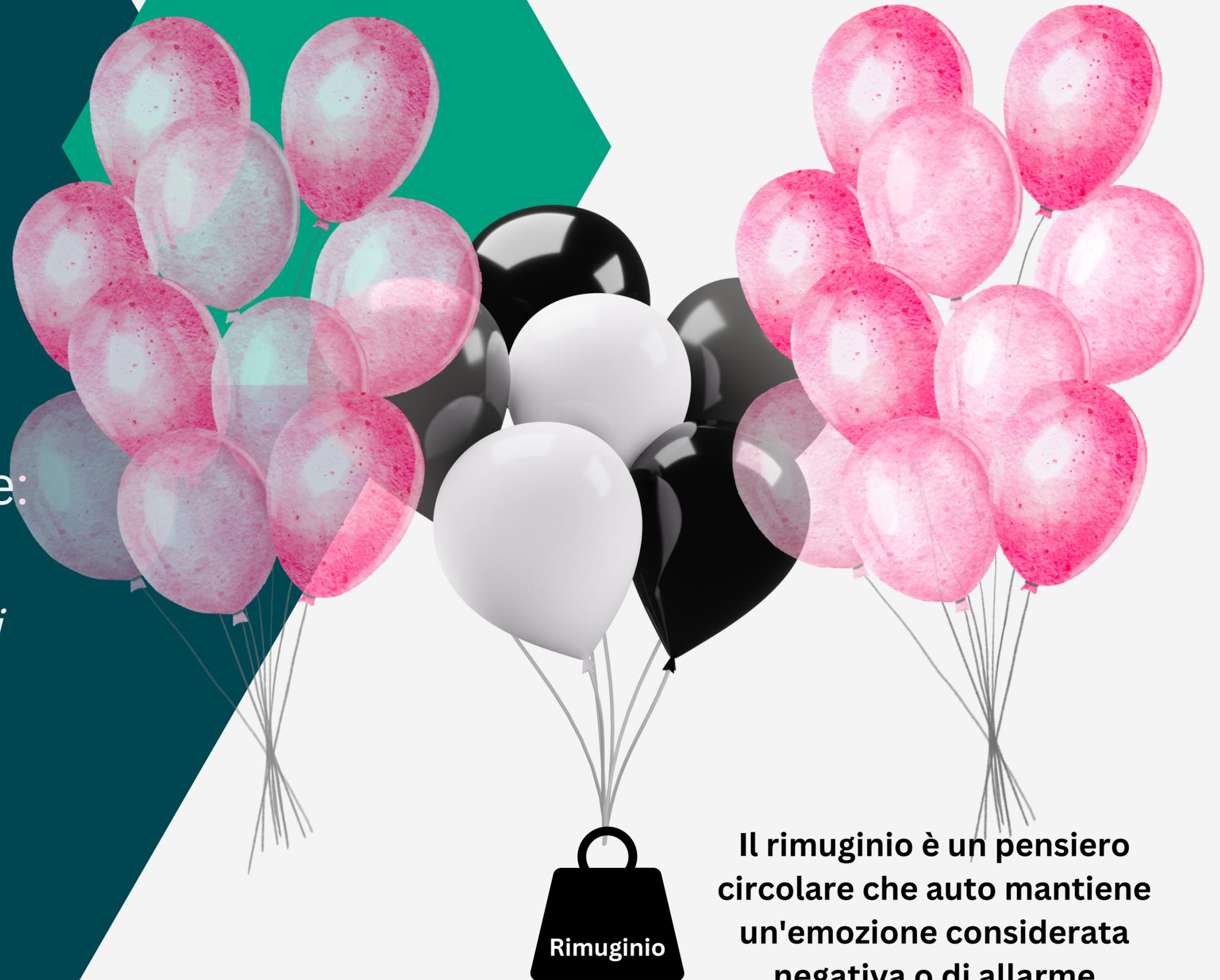
Non è tanto importante cosa accade, ma come lo interpretiamo: da questo dipendono le nostre reazioni emotive ed i nostri comportamenti.

Questa è la base della **Terapia Cognitivo Comportamentale**: il cambiamento avviene sui nostri modi di interpretare la realtà

Ma cosa sono le emozioni?

Le emozioni ci segnalano **SEMPRE** qualcosa di importante:

- *Hanno degli ingredienti cognitivi*
- *Sono tutte previste in una vita ricca e significativa*

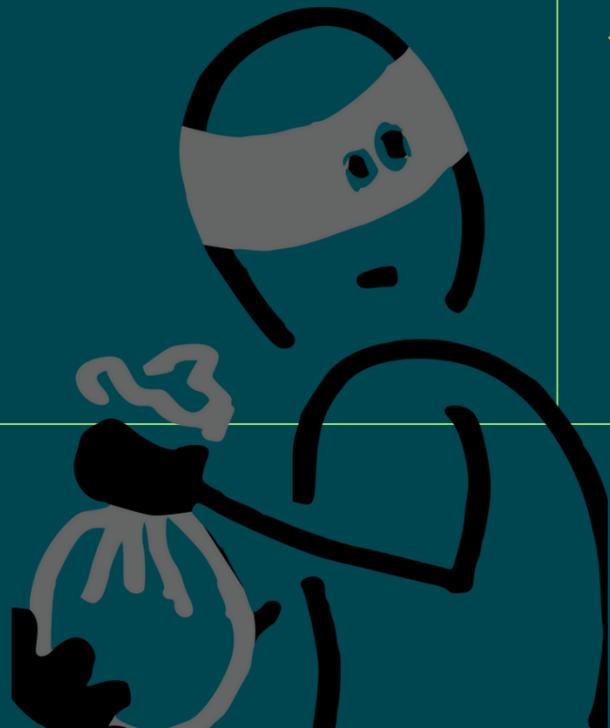


Il rimuginio è un pensiero circolare che auto mantiene un'emozione considerata negativa o di allarme

Quanto mi costi, ansia!

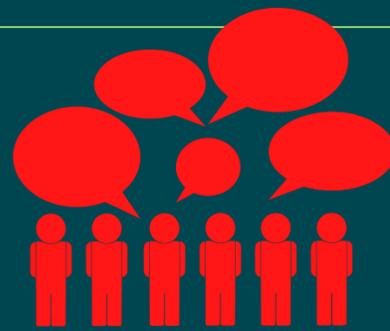
A

Sono a letto, è notte, sento un rumore e mi sveglio di soprassalto



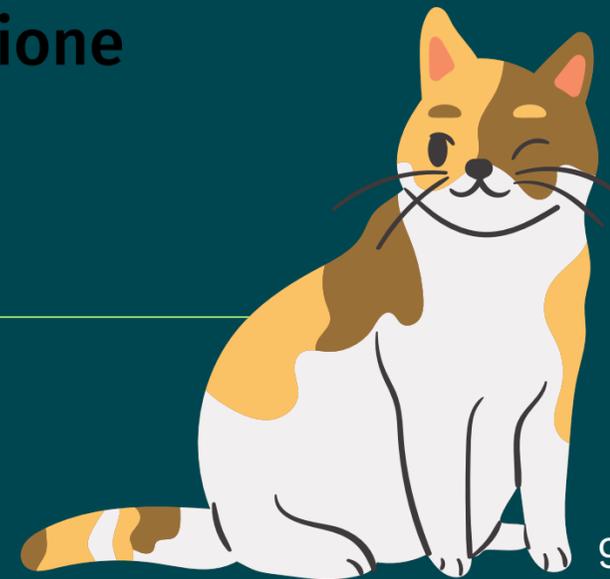
B

Oddio cosa sarà stato?!..forse il gatto....E se fossero i ladri? E se entrassero e mi stordissero?? Devo controllare assolutamente, ricordo come è finita con i miei vicini...dovrò mettere le inferriate alle finestre...chissà quanto mi costerà!!!Oddio come faremo a sostenere anche questa spesa, già è un periodo difficile con le bollette!!!Pensa poi che figura ci faremmo con i vicini che ci avevano avvertito, rideranno di noi!...Sono la solita buona a nulla!!



C

Ansia
Angoscia
Agitazione
Insonnia
Vergogna
Tristezza
Depressione



Libero arbitrio



**INTERPRETAZIONE
CATASTROFICA!!!!**



**SINTOMI
ANSIA**

Retrofeedback: il solo fatto di essere in ansia, mantiene l'ansia stessa
("Guarda come sono agitato: c'è bisogno di aver paura!!!")

Corro un pericolo terribile, devo assolutamente mettermi in salvo!!



OK...si è acceso un allarme che conosco...ho bisogno di rimettere i piedi per terra prima di andare in loop...

Mindfulness per tutti i gusti per un controllo top-down consapevole

La mindfulness comprende un insieme di tecniche, che favoriscono l'"ancoraggio", cioè rimettere i piedi a terra quando la nostra mente ci trascina nell'angoscia

Generalmente sono esercizi di meditazione, che utilizzano il respiro come ancora



E se non sono bravo a meditare???



Mindfulness informale!!!
Proviamo....

Una bussola verso ciò che conta

La scelta della consapevolezza e dell'accettazione

Accettazione e Defusione: “Riesco a smettere di lottare verso ciò che non posso cambiare e staccarmi dai miei pensieri negativi, invece di fondermi con essi”

Contatto col momento presente e Sè come contesto: “Riesco a vivere nel presente e osservare il mio mondo senza giudizio, invece che farmi prendere all'amo da passato e futuro e vivere imprigionato nella critica”

Valori e Azione impegnata: “So cosa è importante per me e riesco ad impegnarmi nel perseguirlo, invece che vivere nella procrastinazione e dominato dai miei impulsi”



Alcuni spunti di riflessione finali

- La nostra mente è programmata per rispondere immediatamente ad ogni allarme...molto più che a stimoli neutri o positivi
- L'ansia è un'emozione di base in risposta alla percezione di un pericolo, ed è collegata ad un'attivazione fisiologica funzionale all'attacco e alla fuga
- Una vita ricca e significativa include ogni sorta di emozione, e tutte hanno una funzione evolutiva
- Abbiamo la possibilità, attraverso un controllo top-down consapevole, di reindirizzare la nostra consapevolezza, scegliere la direzione da seguire nonostante le avversità, per vivere la nostra vita a pieno, oltre le avversità che comunque sono fuori del nostro controllo



**No...non è facile: è
POSSIBILE!**

Alcuni spunti bibliografici

- ***La trappola della felicità*** di Russ Harris, ed. Erickson
- ***Superschiappe o supereroi? – L'illusione dietro l'attacco di panico*** di Martina Migliore, State of mind 2021
- ***ABC UPGRADE: il metodo base della terapia cognitiva, e cosa ci permette di scoprire la "tendenza di comportamento"*** di Martina Migliore, State of mind 2021
- ***La mente liberata*** di Steven Hayes, Giunti 2020
- ***I circuiti cerebrali condivisi da paura e ansia*** Le scienze, 2020

Thank You

www.dottoressamigliore.it

dottoressamartinamigliore@gmail.com