



RegioneLombardia

## **Pillole di *LifeSkills Training* - 4**

# **GESTIONE DELL'ANSIA**



## INTRODUZIONE

In molte occasioni della vita le persone si trovano a dover affrontare situazioni che li preoccupano o possono provocare ansia. In questo momento stiamo tutti sicuramente affrontando una situazione non facile, dove ci viene chiesto di far fronte a nuove sfide. La lontananza dai nostri amici, l'interruzione delle nostre attività sportive e di svago, la convivenza e gestione degli spazi con la nostra famiglia, la preoccupazione per la salute dei nostri cari, sono tutti elementi che possono mettere disagio e farci sperimentare l'ansia.

Il programma LST Lombardia sviluppa le competenze degli studenti nel riconoscere l'ansia, le situazioni che la provocano e i sintomi. Dà anche loro l'opportunità di sperimentare ripetutamente diverse tecniche per la gestione dell'ansia integrandole nella routine scolastica e rinforzandole di anno in anno.

Questa Pillola del LST aiuta gli studenti ad esercitarsi per gestire efficacemente le situazioni d'ansia che stiamo vivendo, favorendo il benessere e prevenendo l'adozione di abitudini non funzionali alla salute. Essi potranno capire cos'è l'ansia, individuare quali sono le situazioni che la provocano e sperimentare le tecniche per gestirla.

## ATTIVITÀ: GESTIONE DELL'ANSIA

Alcune situazioni sono per le persone causa di ansia o di agitazione. Poiché l'ansia è un sentimento spiacevole, è naturale tentare di evitare situazioni che la causano, ma non sempre è possibile, soprattutto in questo momento, che ci vede tutti costretti a rispettare regole rigide per tutelare la nostra e l'altrui salute. Non possiamo eliminare questo stato d'animo ma possiamo imparare a gestirlo diminuendone le conseguenze spiacevoli.

Le situazioni che ci inducono a provare ansia, non sono uguali per tutti ma in generale gli imprevisti, un'interrogazione non programmata e le situazioni in cui ci viene richiesto un compito nuovo dall'esito incerto (didattico, musicale o sportivo) sono fonte di preoccupazione che potrebbe trasformarsi in ansia.

1. Chiedere agli studenti di pensare a quali situazioni, nell'ultimo periodo, sono state fonte d'ansia. Potrebbe essere la preoccupazione per una persona cara che si è ammalata, la paura di non riuscire a connettersi per la videolezione oppure non poter festeggiare il compleanno insieme agli amici.
2. Chiedere agli studenti come si sono sentiti.
3. Chiedere agli studenti quale pensano che sia il significato della parola ansia.
4. Invitare gli studenti a scrivere una definizione di ansia.



## Definizione

Ansia significa sentirsi nervosi, tesi, preoccupati, inquieti

### EFFETTI FISICI DELL'ANSIA

1. Chiedere agli studenti quali sono alcuni dei principali effetti fisici provocati dall'ansia
2. Fare un elenco delle manifestazioni fisiche dell'ansia:
  - battito cardiaco accelerato
  - voce tremante
  - tensione muscolare
  - mani sudate
  - "farfalle" nello stomaco
  - bocca asciutta
  - mani tremanti
  - difficoltà di concentrazione

### AFFRONTARE L'ANSIA

1. Chiedere agli studenti cosa fanno quando si sentono ansiosi.
2. Chiedere cosa fanno i loro amici e i loro familiari quando provano ansia

Alcuni esempi di modi comuni con cui le persone affrontano l'ansia:

- mangiando
- fumando
- dormendo
- ascoltando musica
- respirando profondamente
- facendo esercizio fisico
- meditando

Esistono modi sani e non sani per affrontare l'ansia ed in questo periodo ci sono delle limitazioni che ci impediscono, ad esempio, di superare l'ansia uscendo o facendo una corsa al parco. Parallelamente però ci sono opportunità che prima non avevamo (videotutorial, lezioni on line, più tempo a disposizione ...) per allenarsi a gestire l'ansia e la preoccupazione diminuendone le conseguenze negative per la nostra salute.



## **TECNICHE PER GESTIRE L'ANSIA**

### **Tecnica 1 - Respirazione profonda**

1. Dire agli studenti che la respirazione profonda può aiutarli sia prima di affrontare una situazione difficile sia durante una situazione difficile poiché li aiuta a rilassarsi.
2. Provare la tecnica con gli studenti.

#### **Respirazione profonda:**

- Step 1: inspirare profondamente contraendo l'addome, contando fino a quattro.
- Step 2: trattenere l'aria contando fino a quattro.
- Step 3: espirare espandendo l'addome, contando fino a quattro.
- Step 4: ripetere per 4 o 5 volte.

### **Tecnica 2 - Esercizio di rilassamento**

1. Accertarsi che ci sia abbastanza tempo (10-12 minuti) per completare l'esercizio.
2. Dire agli studenti che sarà insegnata loro una tecnica per imparare a rilassarsi. Spiegare il principio di questa tecnica: non si può essere agitati e rilassati nello stesso momento. Se impariamo a essere rilassati in situazioni difficili, non saremo contemporaneamente a disagio o agitati.
3. Chiedere loro di calcolare il battito cardiaco al polso prima e dopo aver fatto l'esercizio di rilassamento.
4. Chiedere agli studenti di attuare questa tecnica quando sono rilassati e in uno spazio quieto. In altre parole, avvisarli di non iniziare a utilizzare questa tecnica in situazioni difficili, ma di esercitarsi prima in situazioni semplici.
5. Abbassare la luce, se possibile.



### **Esercizio di rilassamento:**

Step 1: siediti o sdraiati tranquillo in una posizione comoda.

Step 2: chiudi gli occhi

Step 3: rilassa lentamente tutti i muscoli del tuo corpo cominciando dalle dita dei piedi. Lavora in questo stesso modo su tutto il corpo passando da un gruppo di muscoli ad un altro in maniera graduale (rilassando i muscoli delle dita dei piedi, piedi, parte inferiore delle gambe, parte superiore delle gambe, stomaco, parte inferiore della schiena, parte superiore della schiena, petto, spalle, braccia, collo faccia, fronte).

Step 4: immaginati in un luogo tranquillo e pacifico (per esempio, su una spiaggia) sentendoti rilassato, calmo e senza pensare al resto del mondo.

Step 5: torna con l'immaginazione al luogo dove hai iniziato l'esercizio (per esempio in classe o a casa) sentendoti ancora totalmente rilassato, pacifico e calmo.

Step 6: apri gli occhi