

**Monica Colella**

# *Oltre la Paura*

Vincere oggi ansia e panico  
per ritrovare la serenità

2<sup>Edizioni</sup>  
Diciassette  
1997

TUTTI I DIRITTI RISERVATI  
Edizioni 2000diciassette © Maggio 2020  
Telese Terme (Bn) ITALY  
[redazione@edizioni2000diciassette.com](mailto:redazione@edizioni2000diciassette.com)  
[www.edizioni2000diciassette.com](http://www.edizioni2000diciassette.com)

## PREFAZIONE

L'ansia, come il panico e lo stress cronico, rappresentano negli ultimi anni il male dei nostri giorni.

La nostra società complessa ci spinge ad andare sempre di corsa, senza fermarci, come se fossimo sempre in ritardo nel rincorrere un treno, che può anche aspettare. Ormai camminiamo per strada senza curarci dell'altro, in famiglia il dialogo va scomparendo perché non c'è mai il tempo di stare, di dedicare spazio all'essenziale poiché c'è sempre qualcosa nella nostra mente che risuona come più importante. La parola "ansia" è ad oggi sulla bocca di tutti, perché tutti la conoscono o l'hanno sperimentata almeno una volta nella vita. Secondo uno studio dell'istituto di fisiologia clinica del Cnr, circa il 15 per cento degli italiani fa uso di psicofarmaci e l'ultimo rapporto Osmed di Aifa del 2017 riporta che oltre 2 milioni di individui, su 35 milioni, hanno ricevuto almeno una volta una prescrizione di antidepressivi. Cresce ulteriormente il consumo di ansiolitici anche negli under 35 e negli adolescenti.

Come psicologa clinica e specializzanda in psicoterapia funzionale, specializzata nelle tecniche della gestione dell'ansia e il panico e sul benessere integrato dell'individuo e consulente fitoterapica, conosco la profonda sofferenza che si cela dietro il vissuto dei miei pazienti. Per alcuni l'ansia è un mostro invincibile che opprime il petto, paralizza gli arti e appesantisce lo stomaco.

Il messaggio, che attraverso il viaggio nel mio piccolo mondo esperienziale è quello di trasferire al lettore che

l'ansia, non è un difetto, non è una macchia per la vita ma, nella maggior parte dei casi, si presenta come la nostra migliore amica che ci comunica, spesso attraverso manifestazioni fisiologiche, se ciò che stiamo facendo è davvero ciò che vorremo fare. In altri casi, quando ci sentiamo fortemente sotto stress, l'ansia ci esorta a fermarci, a respirare profondamente, a riprendere il contatto con noi stessi, a rafforzare l'autostima, ad affrontare delle paure e molto spesso è necessario intraprendere un percorso psicoterapico. La paura dettata anche dall'incapacità da parte, di chi ci sta intorno, di comprendere il nostro stato d'animo, molto spesso, prende il sopravvento sulla ragione. Quella paura che diventa disperata, prendendo le sembianze di forti urla silenziose mai osservate, mai ascoltate che rimbombano nella nostra mente come indifferenza, segnali di aiuto mai percepiti che ci portano a vivere la sensazione di essere al mondo soli ed incompresi. L'intento di questo libro, anche in virtù dello tsunami "coronavirus" che ci sta travolgendo e incombe quotidianamente sulle nostre vite, è quello di fornire degli strumenti e delle strategie per affrontare situazioni angoscianti. Una semplice guida pratica che ci aiuti a rovesciare il nostro dolore, ad andare oltre le paure e ci esorti a vedere bagliori di luce.

**“È assurdo...ma voglio immaginare che avere l'ansia sia come andare su e giù sull'altalena: prima ti porta su a sfiorare le stelle e poi all'improvviso scende in basso trascinandoti nel fondo fino a toccarlo e ad aver paura di risalire ....”**

# Capitolo 1

## *L'aspetto emozionale ai tempi del corona virus*

Ci siamo ritrovati, tutto d'un tratto, da un giorno all'altro, sulla stessa barca... tutti impauriti, indifesi, spaventati. Tutti increduli e impotenti dinnanzi ad una specie di virus chiamato CORONA, o meglio indentificato come Covid 19.

Ci siamo sentiti protagonisti di una situazione surreale, spettatori di un film horror che non volevamo vedere, che ha inquinato i nostri sogni e sonni più tranquilli, facendoci risvegliare nel bel mezzo della notte con il cuore in gola e una pietra sul torace. Siamo tutti caduti in ginocchio nel vortice di un enorme terremoto emozionale.

Per la prima volta possiamo dire che non c'è distinzione di sesso, razza o età. Non c'è distanza che tenga, distanza che ci divida e distanza che ci faccia sentire diversi. Siamo tutti spaventati da quel "mostriciattolo a forma di palla" che può sconvolgere e stravolgere le nostre vite.

Ognuno di noi ha cercato di dare un significato profondo, di piena evoluzione e trasformazione interiore della specie in questa situazione di emergenza. Si è riflettuto su come il pianeta fosse stanco del nostro contributo malvagio, stanco di come avessimo distrutto le relazioni, stanco dei nostri soprusi, delle violenze, delle guerre, dei conflitti interpersonali, dei pregiudizi. Ci siamo

soffermati sul prevalere dell'invidia sociale, dell'avidità, dell'ipocrisia, dell'egoismo a discapito della bontà, della pura condivisione, del senso di appartenenza, dell'amore puro. Negli anni, presi dalle nostre frequenti corse contro il tempo, abbiamo accantonato anche l'amore verso noi stessi, al tempo dedicato al nostro benessere fisico e mentale. Abbiamo trasformato le nostre famiglie in fabbriche di acciaio, rigide, meccaniche, prive di ascolto e di empatia, prive di attenzione gli uni degli altri, siamo diventati ciechi che, pur avendo il dono della vista, vedevamo tutto annerito. La fretta, la sensazione di non avere mai tempo per fare le cose...ma dico le cose semplici come dialogare in casa, cimentarsi nel preparare dei cibi succulenti, trovare il tempo di leggere un buon libro, giocare con i propri figli, ascoltarsi ...semplicemente ascoltarsi per riconoscersi... quanto tempo donato al superfluo a discapito dell'essenziale! una vita senza abbracci veri che scaldano, senza sentire il bisogno dell'altro, sovrastati da un grande senso di impotenza, consapevoli di poter tenere tutto sotto controllo.

Quante cose abbiamo dato per scontato? Abbiamo dato per scontato anche il tempo...il tempo per manifestare affetto, il tempo per chiarirsi, il tempo per perdonare, il tempo per risolvere qualsiasi tipo di problema, il tempo per stare!

Questo isolamento, questa ridotta libertà suona alle nostre orecchie come rinascita: la rinascita di noi stessi, in grado di rimettersi in piedi dopo una catastrofe, nonostante le enormi difficoltà. Una rinascita che ci chiede di essere nel presente, di vivere nel "qui ed ora", ci chiede

di osservare attentamente le nostre vite, di sviluppare il senso di gratitudine per ciò che abbiamo.

Stiamo combattendo con un virus che ci terrorizza. È inutile nasconderselo. Fa paura ai genitori che temono per i propri figli, figli che temono per i propri nonni, fa paura ai malati oncologici che nella loro battaglia si ritrovano insidiata la minaccia insistente ed invisibile del virus. Fa paura ad ogni essere umano per il senso di impotenza, perché ci pone ogni giorno di fronte alla vita vera: il baratro tra la vita e la morte.

Poi c'è il rovescio della medaglia che spaventa: lo stato temporaneo di disorientamento, di confusione. Non sappiamo più chi siamo, qual è il nostro vero ruolo, perché ci è sfuggito di mano. Genitori e figli si ritrovano, forse per la prima volta, a guardarsi pienamente negli occhi e a parlare, coppie in piena crisi a condividere una convivenza forzata. Famiglie disperate senza lavoro e senza soldi, genitori distrutti per i loro figli con disabilità o malattie croniche che temporaneamente hanno sospeso cure e riabilitazione.

Siamo messi di fronte all'esperienza della perdita : abbiamo perso la nostra quotidianità, le nostre abitudini, il nostro lavoro e le nostre sicurezze. I nostri defunti vengono accompagnati alla fine del loro viaggio di vita senza dignità, senza rispetto e i loro familiari costretti ad elaborare la perdita di un lutto nella maniera più atroce: niente funerali, niente saluto e niente post mortem. La mancanza del funerale suona come una bomba inesplosa, la mancanza di un rito di passaggio che ci consente

di chiudere una pagina a livello emotivo e ci consente da sempre di prepararci alla rielaborazione del lutto. Senza riti risulta tutto più difficile: perdere un pezzo di noi stessi e non poter soccombere. L'unica risorsa che abbiamo è attingere alle esperienze positive con la persona che abbiamo perso, che ci ha lasciato, rivivendole in maniera piena e vivida affinché la sua scomparsa possa trasformarsi in un una presenza che ci accompagna per tutta la vita, che apre spazio ad una parte dell'altro che rimane e vive in noi per l'eternità.

Si evince che in questa emergenza alla quale siamo sottoposti, un grosso impatto lo ha il ruolo psicologico e sociale: caliamoci dentro noi stessi, facciamo di questa rivoluzione una risorsa e apriamo le porte all'ottimismo, alla positività, alla speranza. Crediamoci fino in fondo e non molliamo, salvaguardiamo noi stessi e gli altri e facciamo in modo che questo tempo sospeso non sia un tempo perso ma ritrovato.



## Capitolo 2

### *IL VALORE DELLE EMOZIONI*

Il coronavirus ha costretto tutto il mondo ad affrontare e gestire un'emergenza. Con il termine "*emergenza*" si fa riferimento a tutte quelle situazioni anomale, impreviste ed inaspettate, che irrompono in maniera incontrollata nella quotidianità tanto da stravolgere e/o arrestare la routine e le abitudini. Vivere una situazione di emergenza (calamità naturali, disastri ambientali, sociali e sanitarie) in cui viene messa a rischio la propria incolumità o quella della collettività, porta a forti emozioni e gli effetti della paura e del terrore possono permanere anche per mesi o anni.

Cosa succede al cervello quando percepisce una situazione di pericolo?

Joseph LeDoux (2000) afferma che esiste una regione del cervello, nel Sistema Limbico, che ha un ruolo fondamentale nella risposta di allarme: l'amigdala, piccolo agglomerato di nuclei neuronali con l'aspetto di una mandorla, che regola i circuiti cerebrali nel riconoscimento delle emozioni, in particolar modo della paura, fondamentale per l'istinto di sopravvivenza.

Numerosi studi hanno infatti dimostrato che lesioni dell'amigdala portano ad un appiattimento emozionale ed un'incapacità a riconoscere ed attuare una risposta

di allarme e/o di attacco-fuga. È l'amigdala a dirci che, quando c'è buio, dobbiamo metterci in stato di allerta: l'individuo che si sta avvicinando può rappresentare un pericolo. Un "predatore".

*«L'amigdala aiuta a immagazzinare ricordi di eventi ed emozioni, in modo che un individuo possa essere in grado di riconoscere eventi simili in futuro. Nel caso in cui una persona abbia subito un trauma, il ruolo dell'amigdala è di conservare la memoria di tale evento aumentando paura e vigilanza quando la persona si trova in contesti simili o con degli stimoli che possano ricordare l'evento traumatico».*

Sappiamo oggi che l'amigdala assolve almeno tre funzioni:

1. Svolge un ruolo chiave nella formazione dei ricordi associati a eventi emotivi, come abbiamo visto, soprattutto riguardo a traumi infantili e momenti di sofferenza.
2. È responsabile del "condizionamento della paura", grazie al quale noi tutti impariamo a temere qualcosa: è la fonte, possiamo dire, del nostro istinto di sopravvivenza.
3. Partecipa all'elaborazione di emozioni come rabbia, tristezza, paura, aggressività, ansia, ma è anche legata al piacere e alla libido.
4. Quando ci troviamo in questo tipo di situazioni, questo "organo" innesca delle risposte fisiche molto chia-

re: tachicardia, aumento della pressione, intensa sudorazione, respiro accelerato, rilascio degli ormoni dello stress e così via.

Dunque, eventi traumatici, come quello che stiamo vivendo (COVID 19) scatenano emozioni molto forti e dirompenti in quanto ci mettono di fronte all'impotenza della natura umana e all'impossibilità dell'uomo di controllare tutto ciò che lo circonda.

Tutti noi abbiamo provato fin da bambini rabbia, paura, tristezza, gioia fino a sperimentare emozioni più complesse come la gelosia o l'ansia. Gordon sottolinea il ruolo delle relazioni significative nel promuovere la 'cultura emotiva': l'insieme di concetti e comportamenti appresi durante l'infanzia.

Se siamo fortunati, abbiamo imparato, fin da bambini, a contenere e gestire le emozioni e le reazioni emotive, attraverso gli atteggiamenti dei nostri cari. A volte in modo consolatorio ed empatico, altre volte, invece, con disapprovazione ci veniva consigliato un comportamento più consono al contesto.

Sembra quindi che ***l'intelligenza emotiva*** la riceviamo in eredità, o meglio la apprendiamo. È un'esperienza di base che se vissuta dal bambino in modo pieno e soddisfacente gli permette, in età adulta, di attivare le risorse interne, superando le difficoltà. Ma la bella notizia è che è possibile recuperare questa esperienza anche da adulti. Più spesso, infatti, la trasmissione sociale a cui si è sottoposti tende a reprimere bisogni ed emozioni, spacciandole per negative.

Accade che tutte le volte che noi non riusciamo a capire cosa sta succedendo attorno a noi, il nostro livello di ansia sale e siamo tentati di lasciarci facilmente trascinare, mentre là fuori regna confusione, paura e rabbia pronte ad assalirci ad ogni angolo della strada. Tutto questo lascia notevole spazio alle preoccupazioni che stringono i nostri cuori e affollano le nostre menti.

L'ansia poi continua ad alimentarsi perché viviamo nell'incertezza del domani e di conseguenza i pensieri vengono ingigantiti, amplificati e a sua volta anche distorti.

In realtà, è importante saper comprendere le nostre emozioni per evitare di esserne travolti.

Tra le alterazione emotive che si scatenano ai tempi del COVID 19 abbiamo:

**1. La paura:** essa è funzionale e si attiva nello specifico quando i sensi percepiscono uno stimolo dannoso o una minaccia che incombe. Ne consegue uno stato di attivazione neurofisiologica che consente all'individuo di rispondere allo stimolo attraverso un attacco, un evitamento, una fuga o un blocco. Questo atteggiamento, infatti, lo abbiamo riscontrato nell'esodo dal Nord al Sud favorendo un aumento di contagi o nell'assalto ai supermercati nella prima restrizione dell'emanazione del decreto. Questo perché alcune persone non hanno saputo gestire la paura come emozione positiva. Essa è un'emozione potente e unica e funziona bene se è proporzionata ai pericoli. Accade che quando non possiamo toccare con mano il pericolo, la nostra immaginazione lo ingigantisce. Dunque,

per non alimentare questa emozione dobbiamo evitare azioni impulsive, distanziarci dalle persone con uno stato emotivo molto alterato e mettere in uso tutti gli strumenti che abbiamo per difendere noi stessi.

La paura si supera affrontandola e trasformandola in una forza interiore che ci aiuta a vivere più serenamente. In realtà, la paura è forte ma la mente lo è di più. Dunque, alleniamo la forza della nostra mente. Impegniamoci a contrastare l'ansia con un pensiero opposto a quello prodotto dalla nostra mente. La frase: *"ho paura di essere contagiato dal coronavirus"* può essere trasformata in un pensiero corretto come ***"tante persone stanno male ma nessuno vicino a me quindi il rischio di essere stato contagiato è basso"***, ***"i decessi ci sono ma la percentuale è bassa"*** oppure ***"se seguo le indicazioni ministeriali posso difendermi dal contagio da subito"***. Questo permette di prediligere emozioni fondate e basate su dati reali, sul pericolo oggettivo e soprattutto utilizzare la propria capacità di giudizio.

Quando ci capita di affrontare una situazione che crea paura o tensione potrebbe risultare utile porci qualche domanda:

**PERCHÈ CI SENTIAMO COSÌ?**

**CHE SENSAZIONI STIAMO PROVANDO?**

**IN QUALE PARTE DEL VOSTRO CORPO AVVERTIAMO LA PAURA?**

La risposta a queste domande ci permetterà di limitare la paura perché cominciamo ad esserne coscienti e l'essere coscienti ci permetterà di valutare se si tratta di

proteggerci da un pericolo reale o immaginario. Quando sentiamo emergere un'emozione fermiamoci e ascoltiamo cosa accade dentro e attorno a noi, senza avere paura. Proviamo a dare un nome alla nostra emozione o a descrivere con un'immagine o una metafora come ci sentiamo. Pensiamo che questa situazione non sarà per sempre.

Non dimentichiamoci che la paura si manifesta sia a livello mentale ma anche fisiologico con manifestazioni psicosomatiche che persistono per giorni o mesi.

È importante, dunque, dar voce alle nostre paure e svilupparne la consapevolezza.

**Ci sono due forze motrici: la paura e l'amore.  
Quando abbiamo paura ci ritraiamo indietro dalla vita.  
Quando siamo innamorati,  
ci apriamo a tutto ciò che la vita ha da offrire  
con passione, entusiasmo e l'accettazione.**  
*(John Lennon)*

**2. L'ansia:** uno stato di allerta costante, la paura che sta per succedere qualcosa... di solito chi è affetto da questa emozione, in questo periodo, tende a cercare risposte tranquillizzanti fuori da sè stesso. In realtà, dobbiamo uscire da questo circolo vizioso e trovare la calma dentro noi stessi.

La paura abbassa le difese immunitarie, mette in allarme il sistema neurovegetativo. Più stiamo in allerta più l'ansia anticipatoria tende a bloccare le nostre energie creative. Reputo basilare, e risulta strategicamente vincente, diffondere un ANTIDOTO, un ANTIVIRUS: pensare in positivo, credere veramente che ce la possiamo fare, che "an-

drà tutto bene” come a colori abbiamo arredato i nostri balconi e le nostre case e capacitiamoci che rimanendo uniti, insieme, siamo una grande forza!

Accogliamo le nostre emozioni, anche quelle spiacevoli.

Coltiviamo la consapevolezza che i momenti di crisi contengono delle opportunità di crescita interiore.

Evitiamo di scacciare l'ansia, la tristezza, l'angoscia, l'inquietudine. Queste *emozioni spiacevoli*, sono naturali in questo momento di difficoltà. Soprattutto se tendiamo a preoccuparci per la tua salute e per le persone a noi care.

**L'ansia non ci sottrae il dolore  
di domani ma  
ci priva della felicità di oggi!**  
*(Charles H. Spurgeon)*

**3. La rabbia:** è una reazione di ingiustizia che proviamo di fronte ad un evento traumatico come il Covid 19 che la mente fatica ad accettare e questo comporta tristezza e a sua volta impotenza. La rabbia ha sempre un oggetto esterno come fonte che, se identificato correttamente, ci permette di elaborarla ed abbassare il senso di ingiustizia e di impotenza. Nel caso del coronavirus, la situazione si complica perché abbiamo a che fare con un nemico invisibile, quindi non è facile identificare il colpevole. Così molte persone per sfuggire alla sensazione di impotenza, sentono il bisogno di cercare un colpevole per tornare a percepire un livello di controllo su se stessi: un untore, un'intenzione malevola. La rabbia, quando diventa eccessiva, lascia tracce nell'organismo intero e non solo sul piano emotivo. A livello neuroendocrino si producono

scariche di mediatori chimici come l'adrenalina e la noradrenalina e il cortisolo. La persona affetta da rabbia è in uno stato di simpaticotonia: respiro trattenuto, battito accelerato, pressione arteriosa che cresce. La razionalità viene oscurata dalle reazioni negative violente e le fantasie sono acutamente distruttive. È un'emozione che provoca dolore ma che in questo momento persiste perché avvertiamo il pericolo, la paura, l'incertezza. Uno dei tanti modi per scaricare la rabbia in questa fase è fare attività fisica e manuale. Dare un contributo alla comunità e soprattutto accettare il senso di impotenza.

Gli studi hanno dimostrato che le persone rabbiose hanno una più bassa aspettativa di vita e ciò si ripercuote negativamente sulle relazioni e complica la vita sociale e lavorativa.

### **Come placare la mia collera?**

*“Ai primi segnali di collera, indirizza la concentrazione sul respiro. Respira profondamente e lentamente e ripeti a te stesso **MI RILASSO.***

*Inspira e ripeti **MI RILASSO***

*Espira e ripeti **MI RILASSO.**”*

Continua per 5 minuti ponendo attenzione anche alle tue tensioni corporee.

**Non sarai punito per la tua rabbia  
sarai punito dalla tua rabbia.  
Lasciamo che l'uomo  
vinca la rabbia con l'amore.  
(Buddha)**



**4. La confusione:** Da un punto di vista cognitivo possiamo affermare che la confusione è un disturbo dell'attenzione e dello stato di coscienza che provoca uno stato di disagio nella persona. Aumenta l'agitazione ed è più complicato prendere decisioni. Corrisponde ad un'altezzazione delle emozioni. Keltner dell'Università di Berkeley, in California, la definisce come "l'impressione che l'ambiente ci stia dando informazioni insufficienti o contrastanti": una sensazione che tutti abbiamo provato, che sia "in un'aula universitaria, in una galleria d'arte o in una situazione inaspettata o sconosciuta". La confusione, in termini funzionali, ha anche un suo volto: sopracciglia inarcate, occhi che diventano più piccoli, labbra protese in avanti. Un recente studio ha dimostrato, tra l'altro, che si tratta dell'espressione facciale più chiaramente riconoscibile, seconda solamente alla gioia. Una persona confusa, in sostanza, si vede lontano un miglio e ha quindi maggiori possibilità di essere aiutata dal prossimo: potrebbe essere questa - spiega New Scientist - la chiave evolutivista del suo essere diventata "universale". Secondo il professor Paul Silvia, "è il modo in cui il nostro cervello ci avverte dell'infondatezza dei nostri pensieri e dei nostri schemi mentali".

Ai tempi del COVID 19, la confusione mentale è associata all'irrequietezza e alla paura. Questo impedisce alla nostra mente e al nostro corpo di riconoscere le sensazioni e percepire in maniera chiara ed obiettiva le situazioni.

Sicuramente una delle strategie che possono essere adottate in tal caso sono le tecniche di rilassamento e di respiro.

Le tecniche di rilassamento, di *visualizzazione* stimolano

sensazioni corporee di piacere, focalizzano il pensiero su immagini interiori positive generando in tal modo non solo le emozioni ma anche il rilascio di ormoni come le endorfine che favoriscono il benessere. Questi oppioidi interni, avrebbero lo stesso effetto delle droghe, ma sono del tutto naturali e prodotte dal nostro organismo quando proviamo piacere.

Hanno un effetto notevole non solo sulla mente, provocando una sensazione di benessere ma anche sul nostro corpo. Le ricerche scientifiche ne dimostrano continuamente i loro effetti sul sistema immunitario. Il ripristino della respirazione diaframmatica ci permette di scaricare tutta la tensione e la Respirazione Consapevole è un metodo semplice ed immediato per agire una vera e propria pulizia dalle tossine emotive e alleggerire il peso che si forma spesso a livello fisico all'altezza del petto. Ecco perché la respirazione è anche il punto di partenza di molte Tecniche di Meditazione.

**“Una freccia può essere scagliata  
Solo tirandola prima indietro.  
Quando la vita ti trascina indietro  
Con le difficoltà,  
significa che ti sta per lanciare  
qualcosa di grande.  
Concentrati e prendi la mira.”**  
*(Dalai Lama)*

**6. L'infodemia** (bulimia di informazioni): condivisione forsennata di notizie a volte anche poco attendibili.

L'infodemia si è diffusa più rapidamente del virus. Infatti, l'OMS oggi sostiene che la vera malattia di cui preoccupa

parsi più che il virus è proprio la linfodemia. La diffusione improvvisa di informazioni, alcune accurate e altre no, fanno esplodere il web e confondono le persone che non riescono a riconoscere le fonti affidabili quando ne hanno bisogno. Molto preoccupanti sono le diffusioni di fake news sul virus, sulla pericolosità e sui rimedi.

Tra le fake news principali ricordiamo l'aglio che cura il virus o che l'infezione si trasmette con pacchi provenienti dalla Cina.

Il vero movente di questa ricerca compulsiva di informazioni è soprattutto la paura: paura del contagio, paura delle malattie, paura di perdere il controllo.

Le vittime più fragili, anche in questo caso, sono le persone maggiormente inclini all'*ansia* all'*ipocondria* e al *disturbo ossessivo compulsivo*. Per evitare di essere contagiati dal virus della paura ed entrare nel panico evitiamo di guardare i notiziari durante i pasti, al mattino appena ti svegli o prima di andare a dormire perché in quel momento siamo più vulnerabile. Evitiamo la ricerca compulsiva di informazioni e selezioniamo le fonti con riferimenti scientifici.

Insomma se c'è una regola d'oro per gestire le emozioni è viverle. Occorre imparare a non venirci travolti ma ad esserne attraversati.

**“Non dimentichiamo che  
le piccole emozioni sono  
i grandi capitani della nostra vita  
e che obbediamo a loro  
senza saperlo”**

*(Van Gogh)*

## *Quali sono le conseguenze della paura?*

Vivere in uno stato prolungato di paura e terrore, come quello di questi giorni, può portare ad un abbassamento del tono dell'umore (accentuato dall'isolamento o dalla lontananza dai propri cari), oppure a sviluppare i sintomi di un Disturbo da Stress Post traumatico (DPTS) come anedonia, rabbia, paura, disturbi dell'alimentazione, disturbi del sonno, disturbi gastrointestinali... Come avvenuto dopo il terremoto de L'Aquila nel 2009 o l'attentato alle Torri Gemelle nel 2011, le ricerche hanno dimostrato che si può verificare un incremento di tali patologie.

Fattori di stressor cronici possono interrompere e stravolgere la vita con uno stato di tensione emotiva continuata che può sfociare in sintomi fisici, emotivi, cognitivi e comportamentali.

Il Covid 19 non è un terremoto o una catastrofe naturale ma un nemico invisibile e strisciante che è entrato nelle nostre vite. Ha tutte le caratteristiche per aumentare le probabilità che sfoci in un disturbo post traumatico da stress. Il rischio maggiore è riversato su chi è stato affetto dal virus o chi ha avuto avuto familiari contagiati o a loro volta deceduti.

Possiamo non alimentare l'espansione di questo disturbo nel momento in cui decidiamo di non sopprimere il trauma con delle benzodiazepine ovvero ansiolitici ma decidiamo di metabolizzare il trauma, con l'aiuto di un esperto del settore, in modo tale che non riaffiori successivamente.

**DISEGNAMI...**

*Prendete dei pastelli e disegnate ciò che significa per voi la paura in questo momento.*