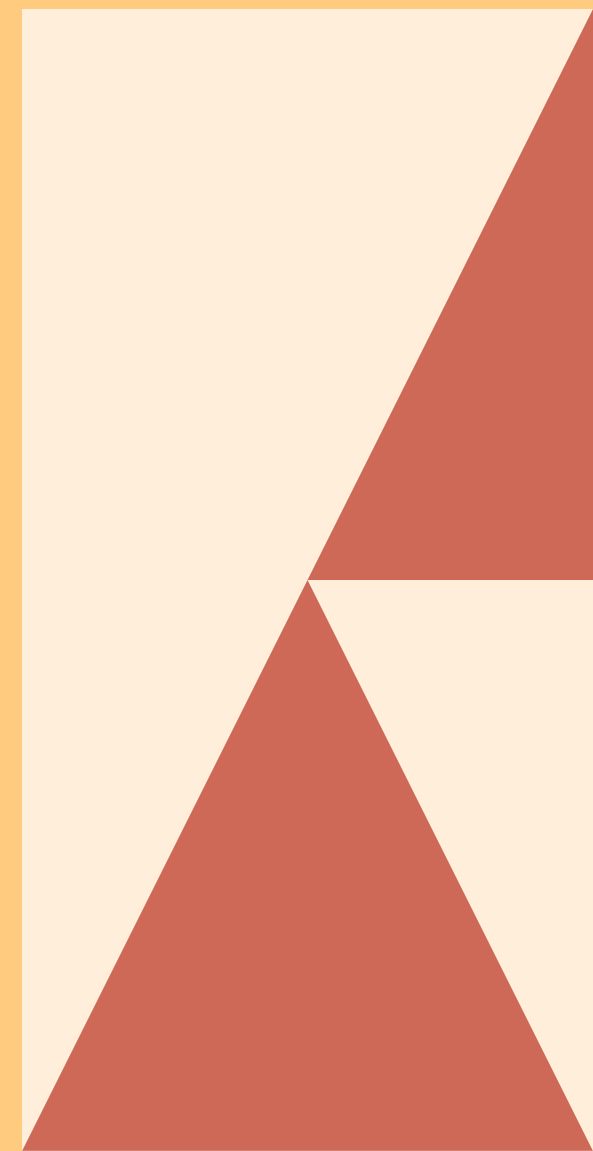


LA GESTIONE DELL'ANSIA

PEER EDUCATION

LICEO SCIENTIFICO STATALE NICOLÒ
COPERNICO

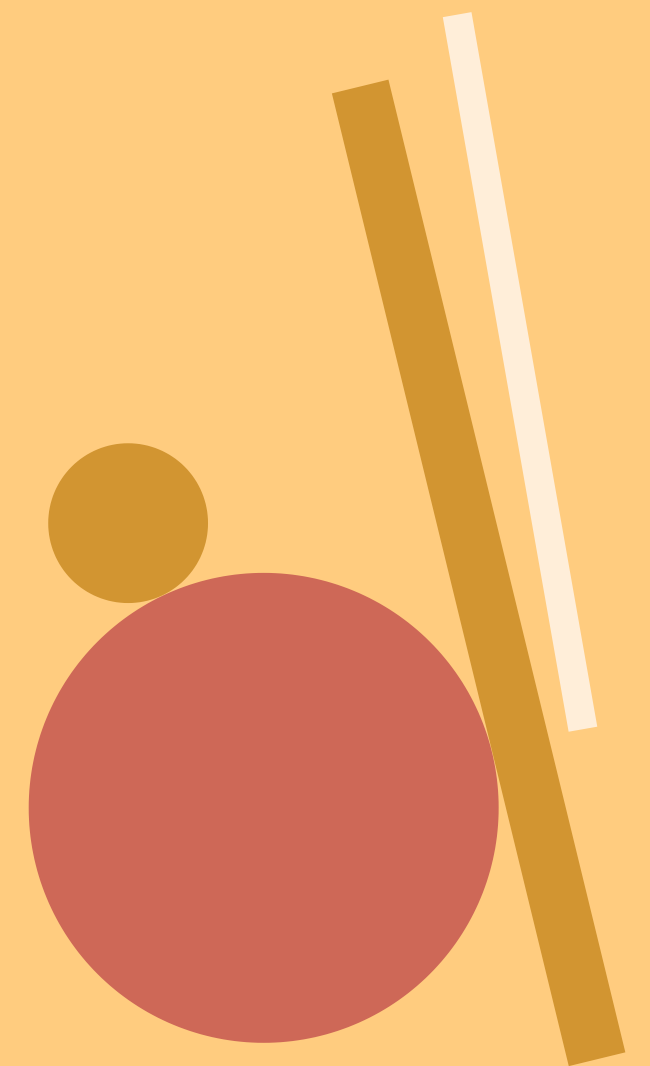


**GIOCO DEI NOMI
*PER CONOSCERCI
MEGLIO***



BRAINSTORMING

Ansia



I TIPI DI ANSIA QUALI SONO

ANSIA AUTOMATICA

è la risposta automatica a un pericolo interno o esterno

ANSIA ANTICIPATORIA

ha breve durata ed è scatenata da un segnale reale o immaginario

ANSIA GENERALIZZATA

è innata e non associata a stimoli concreti

UN'ESPERIENZA

ANSIA E ATTACCHI
DI PANICO



ATTACCHI DI PANICO COME COMPORTARSI

RICONOSCERE I SINTOMI

Riconoscere i sintomi aiuta a evitare di confondere l'attacco di panico con altre patologie

CERCARE DI RILASSARSI

Aiuta molto imparare esercizi di respirazione per ridurre la risposta fisica, evitando giramenti di testa e abbassare il ritmo cardiaco. Inoltre bisogna cercare di concentrarsi su qualcos'altro, smettendola di focalizzarsi sulla sensazione di panico

CHIEDERE AIUTO

Gli specialisti in salute mentale possono aiutare a gestire attacchi e disturbi di panico, sia con una terapia farmacologica che insegnando a affrontare la situazione

ATTACCHI DI PANICO

COME AIUTARE

RICONOSCERE E VALUTARE LA SITUAZIONE

- Palpitazioni e dolore al petto
- Accelerazione del battito cardiaco
- Respirazione molto rapida o iperventilazione
- Mal di testa
- Mal di schiena
- Tremore
- Formicolio alle dita delle mani o dei piedi
- Sudorazione
- Bocca asciutta
- Difficoltà a deglutire
- Vertigini, sensazioni di svenimento (dovuto solitamente all'iperventilazione)
- Nausea
- Crampi addominali
- Vampate di calore o brividi

ALCUNE STRATEGIE DA UTILIZZARE

Gli specialisti in salute mentale possono aiutare a gestire attacchi e disturbi di panico, sia con una terapia farmacologica che insegnando a affrontare la situazione

METTERE A PROPRIO AGIO LA PERSONA

- portare la persona in una zona tranquilla
- parlare in tono rassicurante
- non negare o sminuire le paure
- supportare emotivamente
- non fare pressioni
- aiutare a controllare la respirazione
- non lasciare la persona da sola
- aspettare che passi