Associazione
creiAMOci

ASI-ADOC

30 gennaio 2025

Auditorium Banca Stato
via Henri Guisan 5
6500 Bellinzona

ASI – ADOC
Associazione della Svizzera Italiana per l'Ansia la Depressione e il Disturbo Ossessivo Compulsivo

Roberto Ballerini, psicologo, psicoterapeuta
membro del comitato ASI-ADOC
Valentina Ballerini, psicologa

PROGRAMMA

30 Gennaio 2025:

“Gli attacchi di panico, l’ansia e la depressione”

Realizzata in collaborazione con l’Associazione della Svizzera Italiana per i Disturbi Ansiosi, Depressivi e Ossessivo-Compulsivi (ASI-ADOC).

www.asi-adoc.ch

Dr. Michele Mattia

Psichiatra e Psicoterapeuta/Presidente ADHDti

Dr. Ballerini, Roberto

Psicologo e psicoterapeuta FSP, ASPCo

Sven Middeke

Membro di comitato ASI-ADOC, moderatore gruppo di auto aiuto

Andrea Martino

Membro di comitato ASI-ADOC

Moderatore: Dr. Nicola Diviani, Università di Lucerna & Swiss Paraplegic Research

ASI-ADOC

Chi siamo ?

ASI-ADOC

Cosa facciamo ?

statuto

ASI-ADOC ha quale scopo:

la **formazione**, il perfezionamento e l'aggiornamento nel campo dei disturbi d'ansia, dei disturbi ossessivi-compulsivi, e dei disturbi depressivi

la **diffusione della conoscenza** di questi disturbi, per quanto attiene alla prevenzione, alla terapia, alla prevenzione della ricaduta, all'importanza sociale, e all'epidemiologia

la promozione dello **scambio di conoscenze**, di esperienze e di informazione nel campo, per i familiari, tutti gli operatori del campo psico-sociale, e i pazienti stessi

la **collaborazione** e/o l'adesione con altre associazioni con scopi simili.

Cosa facciamo ?

giornata pubblica

giornata clinica

sito internet

www.asi-adoc.ch

SCALETTA

ASI-ADOC

Ansia

Panico

ASI – ADOC

Associazione della Svizzera Italiana
per l'Ansia
la Depressione e
il Disturbo Ossessivo Compulsivo

Parliamo di
ANSIA

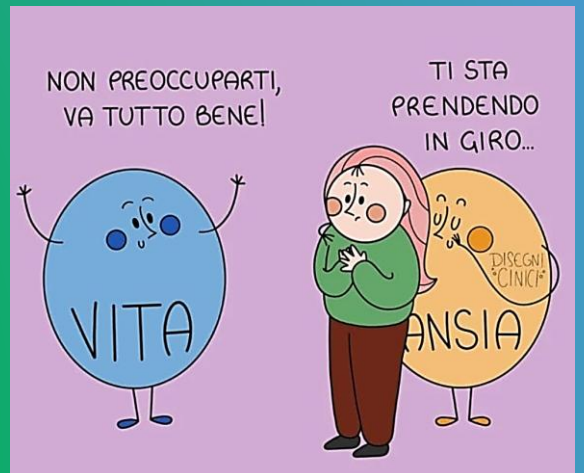
Cos’è l’ansia?

risposta naturale a una minaccia reale o percepita

- è funzionale alla sopravvivenza
- predispone alla reazione (Flight or Fight)
- predispone alla gestione delle minacce (Coping)
- rende la reazione più cauta

Cos’è l’ansia?

- un’**emozione di base**
- uno **stato emotivo penoso, sgradevole**
- un complesso di **reazioni** cognitive, comportamentali e fisiologiche



Cos’è l’ansia?

- un’**emozione di base**
- uno **stato emotivo penoso, sgradevole**
- un complesso di **reazioni** cognitive, comportamentali e fisiologiche

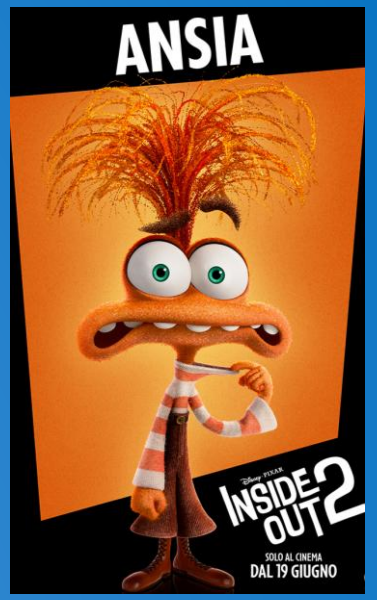
Causa:

attesa di un **DANNO**

concreto o indeterminato, imminente o possibile

! non si sa quando colpirà e se saremo in grado di affrontarlo !

Differenze dei termini



ANSIA

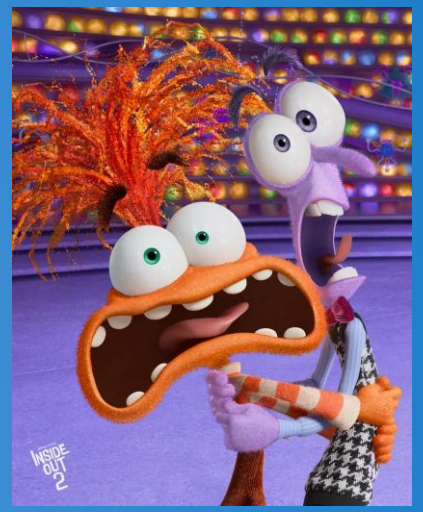
deriva dall’attesa di un danno/una minaccia possibile

PAURA

deriva da un pericolo specifico/concreto e attuale

ANGOSCIA

arriva improvvisa, acuta per un pericolo
a cui non si può sfuggire



Cos’è l’ansia?

I disturbi d’ansia sono più comuni di qualsiasi altra tipologia di disturbo mentale

Un’ansia significativa può persistere per anni e iniziare ad essere percepita come normale dal soggetto ansioso.

Spesso non vengono diagnosticati o trattati.

L’ansia è sempre con noi...

Cos’è l’ansia?

FUNZIONE ADATTIVA – ANSIA funzionale

Reazione di allarme psichica e fisiologica davanti a un pericolo che serve a preparare alla gestione della situazione (fuga o attacco)

FUNZIONE DISADATTIVA – ANSIA patologica

La minaccia non c’è o è sconosciuta

→ crea uno stato di disagio psico-fisico (sofferenza)

Quando l’ansia diventa un problema/disturbo?

- si manifesta in momenti **inappropriati**
- si manifesta **frequentemente**
- è talmente intensa e prolungata che **interferisce con le attività normali** della persona
- conduce a **malessere/disturbi fisici**

Sintomi dell’ansia

COMPORTAMENTALI

Condotte di evitamento delle occasioni d’ansia

Reazione di fuga

Stress psicofisico

...

PSICOLOGICI

Difficoltà di concentrazione

Preoccupazioni

Nervosismo

...

FISICI

Nausea, vomito e diarrea

Respiro affannoso, soffocamento

Capogiri, svenimento, sudorazione, vampate di calore e di freddo

Palpitazioni, battito cardiaco accelerato

Tensione muscolare, dolore o costrizione toracici

...

Disturbi d'ansia

- DISTURBO D'ANSIA generalizzato
- DISTURBO D'ANSIA indotto da SOSTANZE
- DISTURBO D'ANSIA non altrimenti specificato
- DISTURBO DI PANICO senza AGORAFOBIA
- DISTURBO DI PANICO con AGORAFOBIA
- AGORAFOBIA
- FOBIA SPECIFICA
- FOBIA SOCIALE
- DISTURBO OSSESSIVO-COMPULSIVO
- STRESS
  - DISTURBO acuto
  - DISTURBO post-traumatico

Tipi di Ansia

Fobia specifica

Ansia generalizzata

Attacco di panico

Ansia da stress (acuto/PTSD)

Trattamento dei disturbi d'ansia

- Trattamento della causa, se causata da una patologia organica
- Psicoeducazione
- Tecniche di rilassamento
- Psicoterapie, come la psicoterapia cognitivo-comportamentale
- Terapia farmacologica (es. benzodiazepine, inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina)

Psicoeducazione

- La psicoeducazione è fondamentale per il trattamento dei disturbi d'ansia.
- Può sembrare liberatorio per il paziente capire come una serie a volte sconcertante di sintomi e comportamenti possa essere concettualizzata in una diagnosi.
- L'educazione fornisce anche una struttura cognitiva che aiuta i pazienti a seguire un trattamento che può essere spiacevole.

DAP
Disturbo da Attacco di Panico

Attacco di panico

Improvvisa comparsa di un intenso disagio, una forte ansia o paura incontrollabile

Attacco di panico

Attacchi di panico e disturbo da attacchi di panico

- Un **attacco di panico** è l'improvvisa comparsa di un intenso disagio, di una forte ansia o paura accompagnati da sintomi somatici e/o cognitivi.
- Il **disturbo da attacchi di panico** consiste nella comparsa di ripetuti attacchi di panico tipicamente accompagnati dalla paura di ulteriori attacchi futuri o da cambiamenti nel comportamento atti a evitare situazioni che possono favorire gli attacchi.
- Attacchi di panico isolati possono non richiedere alcun trattamento.

Sintomi di un attacco di panico

COMPORTAMENTALI

- Condotte di evitamento delle situazioni di «rischio»

PSICOLOGICI

- Paura di morire
- Paura di impazzire o di perdere il controllo
- Sentimenti di irrealtà, estraneità (derealizzazione), o distacco da sé (depersonalizzazione)
- Ipersensibilità
- Difficoltà di concentrazione
- Disturbi del sonno

SOMATICI

- Dolore o fastidio al petto
- Vertigini, sentimenti instabili, o svenimento
- Sensazione di soffocamento
- Vampate o brividi
- Nausea o dolori addominali
- Intorpidimento o sensazioni di formicolio
- Palpitazioni o aumento della frequenza cardiaca
- Sensazione di respiro corto o di soffocamento
- Sudorazione
- Tremore o scosse

Trattamento

Psicoterapie:

- Comportamentali
- Cognitivo-Comportamentali
- Social Skill Training
- Desensibilizzazione sistematica

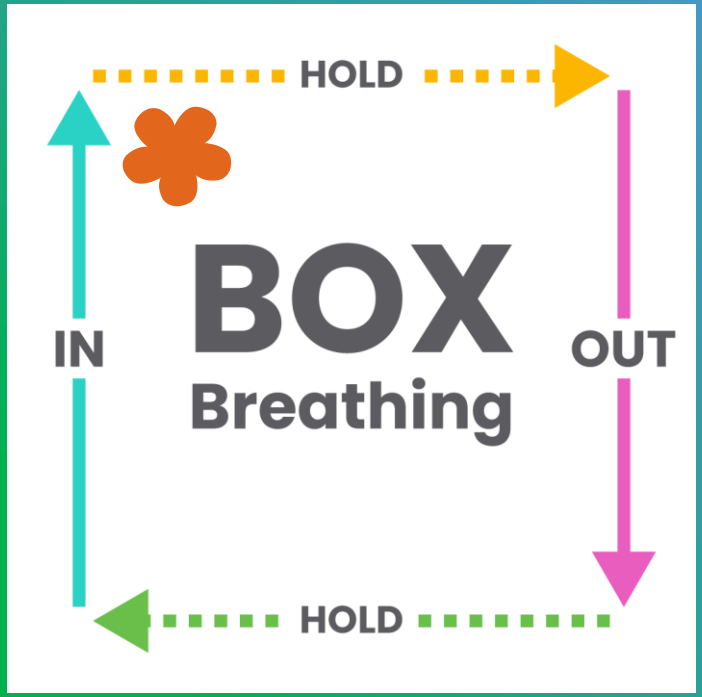
Psicofarmaci

auto-aiuto

- Esercizi di respirazione
- Abitudini salutari
- Tecniche di gestione dello stress

✓ **Cerca supporto**

Esercizi di respirazione



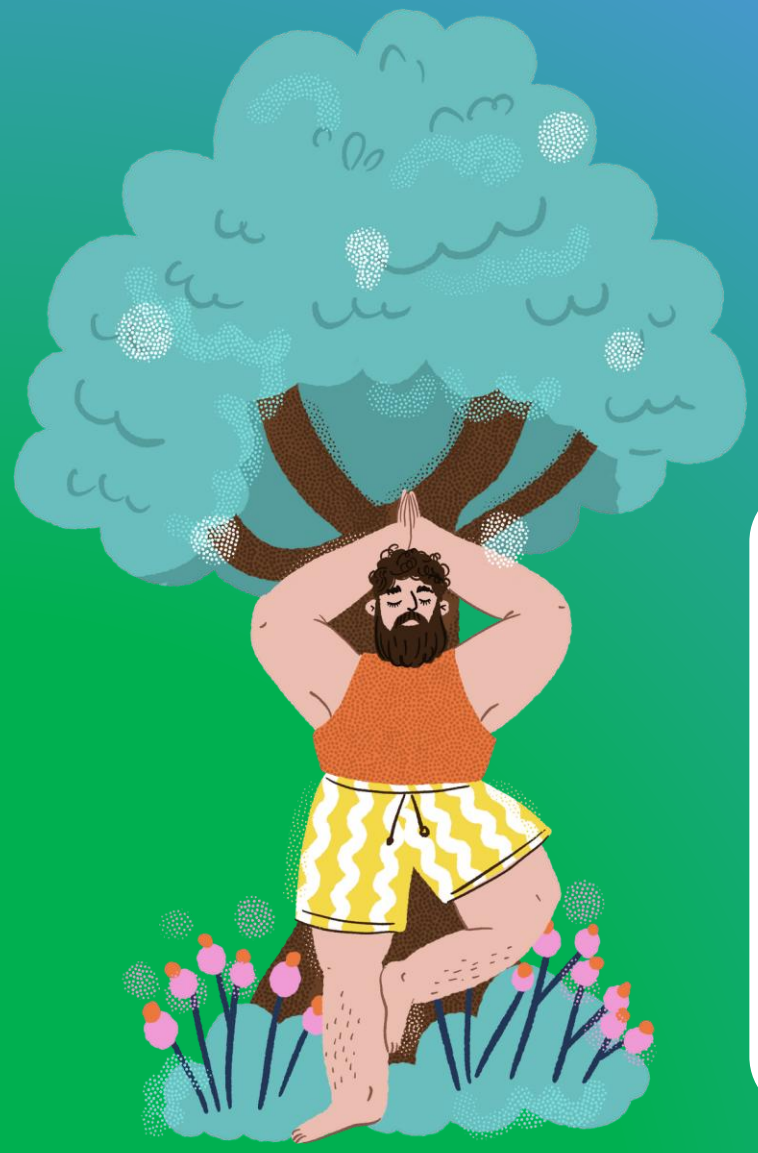
(Navy Seals Tactical Breathing)

Abitudini salutari

Scegliere uno stile di vita sano può avere un impatto significativo sulla salute mentale.
Alcuni consigli:

esercizio fisico regolare

dormire a sufficienza



Tecniche di gestione dello stress

Mindfulness e Meditazione

Esercitarsi a essere presenti e a ridurre l'ansia.

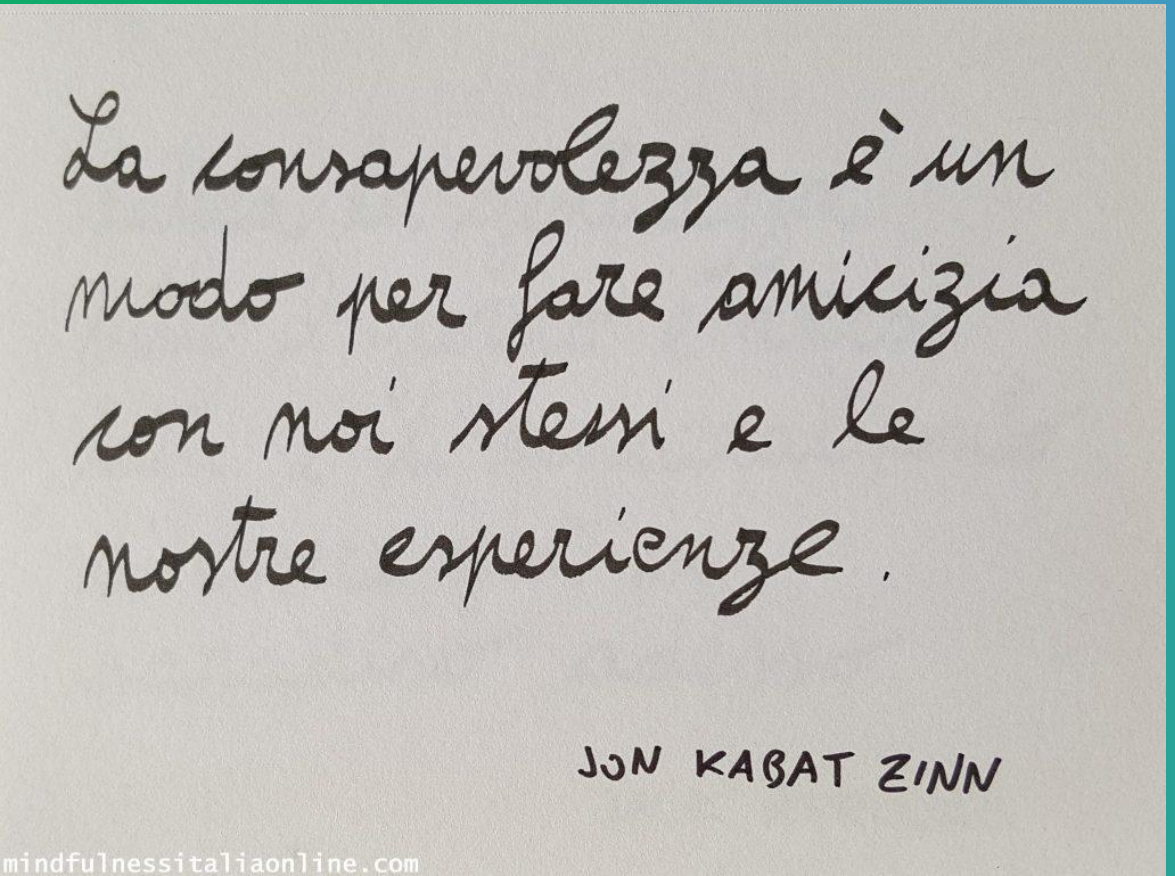
Esercizi di rilassamento

Controllo della respirazione, yoga, TA, rilassamento muscolare progressivo, autoipnosi.

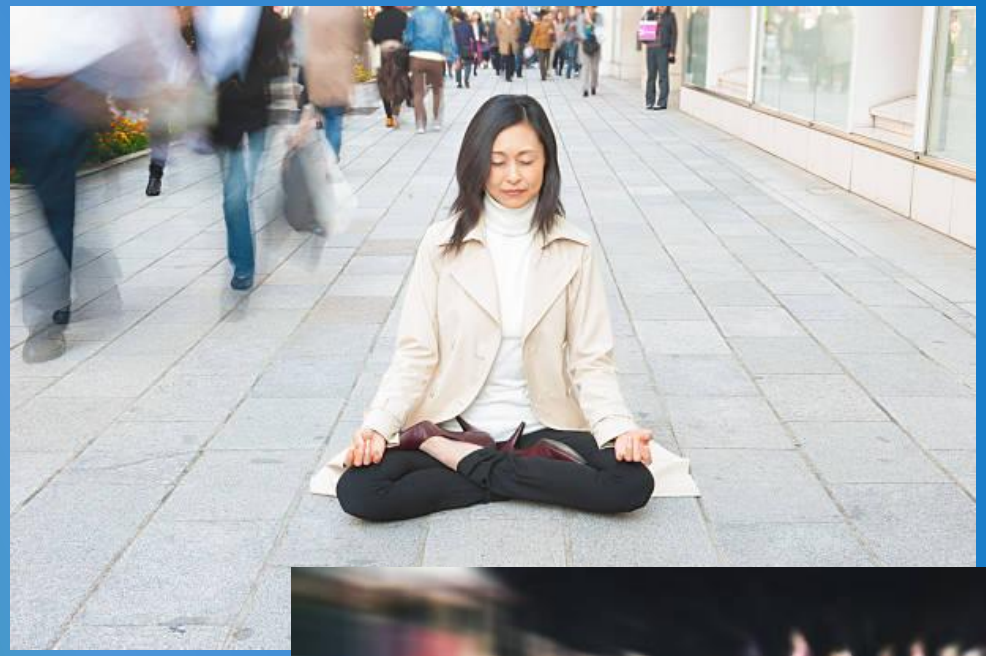
Gestione del tempo

Definire le priorità e pianificare le pause.

Mindfulness



Rilassamento vs Gestione



Applicazioni

headspace

Google Play

Store

headspace

Articles & Resources | Meditation | Sleep | Mindfulness | Mental Health | Plans | For business | About | Help | Log in | Try for free

Meditation

Meditation is both a skill and an experience that can improve your health and happiness

Explore Meditation →

Top articles

What is meditation?

Meditation benefits

How to meditate

Guided and timed meditation

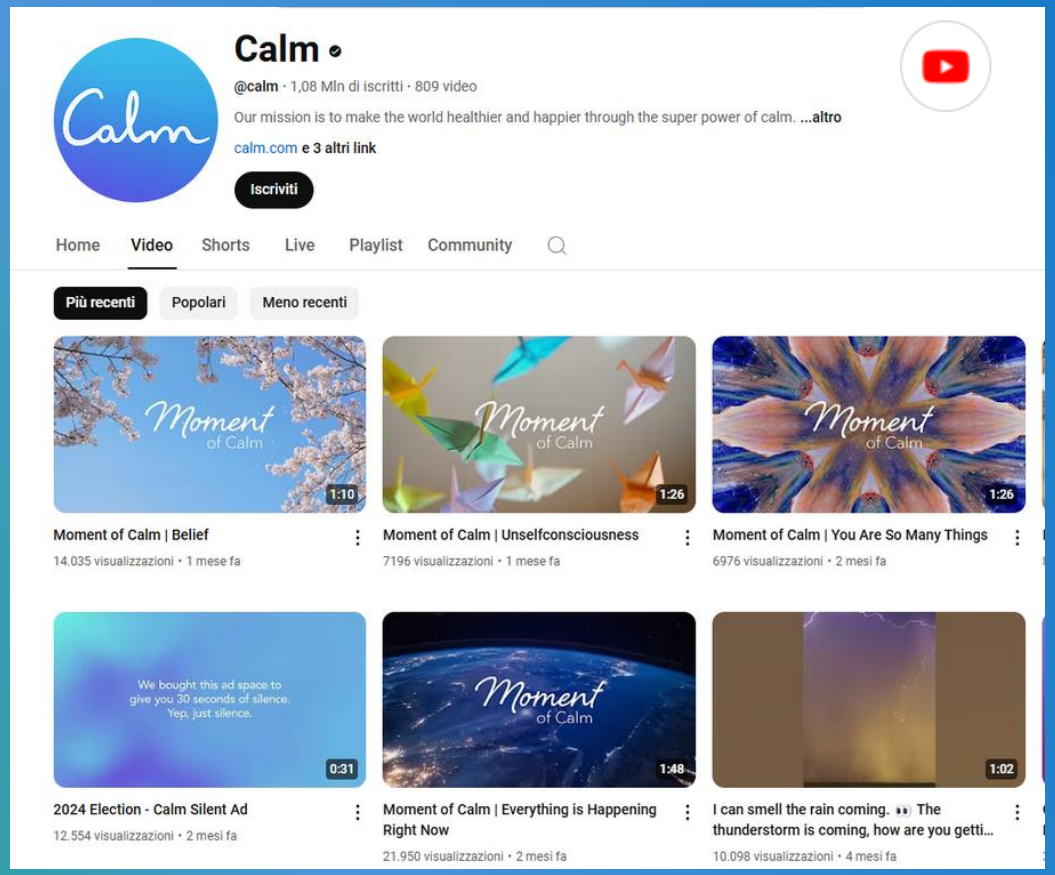
Meditation techniques

Meditation for beginners

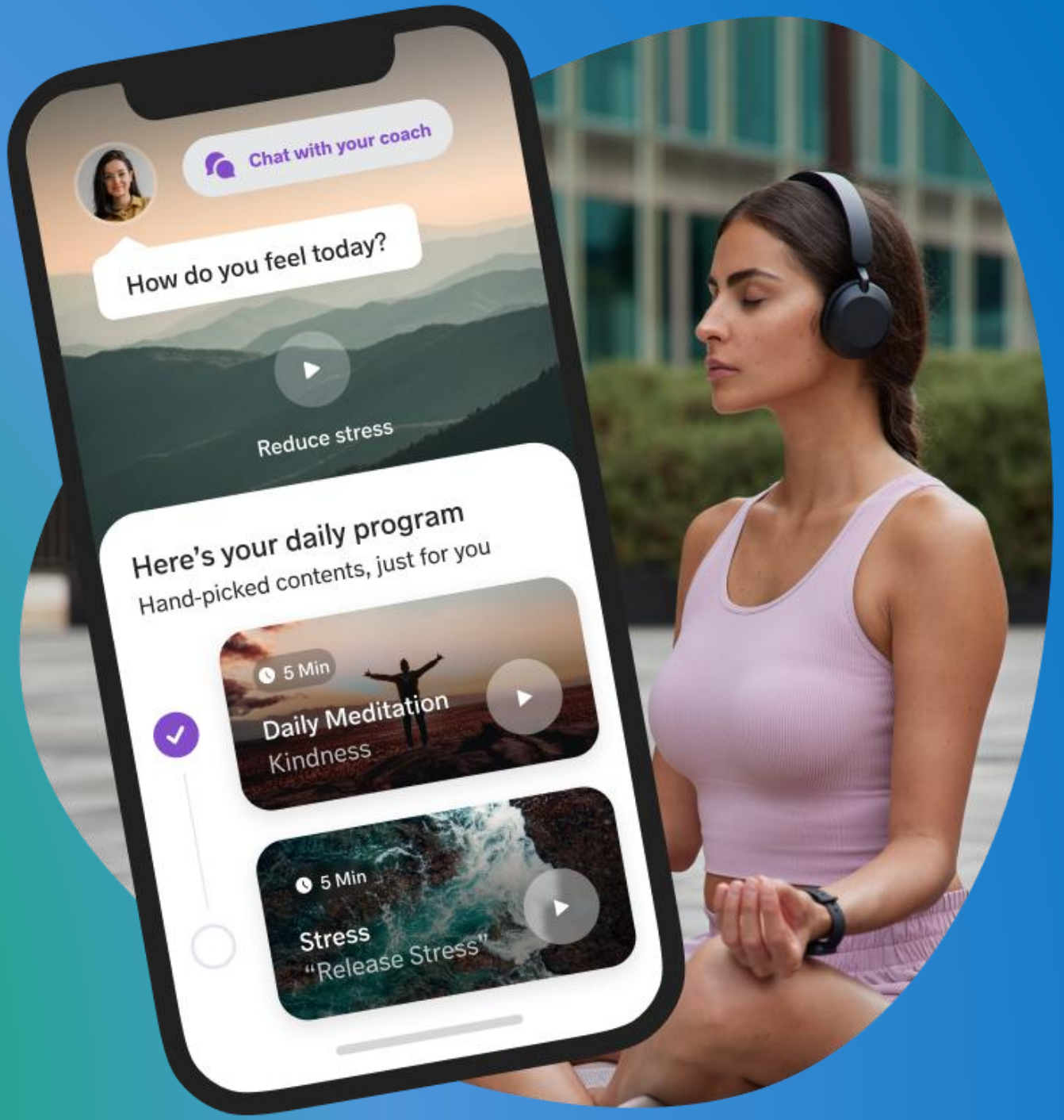
Trending

- Beginning Meditation
- Meditation for anxiety
- Morning meditation
- Loving kindness meditation
- Meditation and the breath
- Body scan meditation
- Calming meditation

Applicazioni



Applicazioni

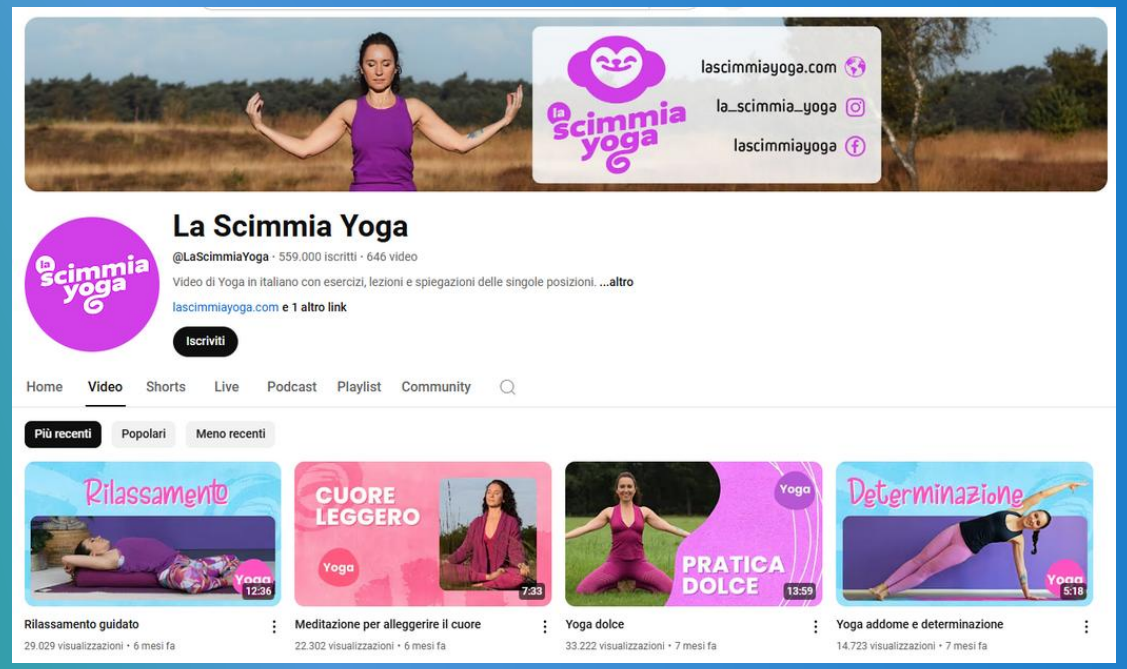


https://meditopia.com/en

Canali youtube

Mindfulness e Meditazione

Esercizi di rilassamento



Grazie per l’attenzione!

roberto.ballerini.ti@gmail.com