



PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE
PER L'ANSIA E LA DEPRESSIONE



Ansia sociale

UNA GUIDA PER CAPIRLA, AFFRONTARLA, GESTIRLA.

Testo a cura di **Paolo Michielin** (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova) e di **Giovanbattista Andreoli**.

Opuscolo di psicoeducazione e auto-aiuto preparato per l'iniziativa "VIVERE MEGLIO - Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione" dell'ENPAP e ispirato ad analoghi opuscoli pubblicati dai Ministeri della Salute e dai Servizi Sanitari di Australia, Canada, Regno Unito e USA.

Redazione:

Testo a cura di Paolo Michielin (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova) e di Giovanbattista Andreoli.

Progetto Grafico:

DeclineDesign

©2022 Progetto "Vivere Meglio – Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche"

Sono consentite la riproduzione e l'utilizzo del contenuto di questo documento previa indicazione della fonte.

Sito web: viveremeglio.enpap.it

Indice

INTRODUZIONE	1
COMPRENDERE L'ANSIA SOCIALE	1
Cos'è l'ansia sociale?	1
Cosa causa l'ansia sociale?	2
Come si manifesta l'ansia sociale?	3
Perché l'ansia sociale continua ad esserci?	7
Come si può curare l'ansia sociale?	9
MIGLIORARE E GESTIRE L'ANSIA SOCIALE	10
Esponiti gradualmente alle situazioni sociali che temi	10
Sii consapevole dei tuoi pensieri	13
Individua pensieri più funzionali per te	14
Prova a cimentarti in qualche prova	16
Cerca di non focalizzarti troppo su di te	17
Tieni a mente queste utili strategie sociali	19
COME POSSO AIUTARE QUALCUNO CHE CONOSCO CHE SOFFRE DI ANSIA SOCIALE?	20
ULTERIORI FONTI DI AIUTO, INFORMAZIONE E SUPPORTO	22

Introduzione

Può capitare in alcuni periodi della propria vita, per tante e diverse ragioni, di sentirsi più tesi, irrequieti, agitati e di avere più problemi con l'**ansia** rispetto al solito. Sperimentare questi momenti è **normale**, ma può succedere che essi si prolunghino nel tempo e che l'ansia diventi così forte da causare grande sofferenza e da sembrare insormontabile. In questi casi, può essere difficile trovare sollievo e soluzioni.

Per alcune persone l'ansia e le preoccupazioni si concentrano sulle situazioni sociali.

Per alcune persone l'ansia e le preoccupazioni si concentrano sulle **situazioni sociali**, in cui cioè ci si trova con altre persone. Possono essere situazioni in cui devono parlare di fronte a un pubblico, affrontare una discussione difficile, in cui devono conoscere qualcuno di nuovo oppure rivedere qualcuno che conoscono già. Quando l'ansia è legata a queste circostanze, si parla di **ansia sociale**.

Troverai qui riportate le caratteristiche principali di questo tipo di problema, così come delle strategie e delle modalità che ti possono essere utili per affrontarlo. Grazie alle indicazioni che troverai qui, potrai esserti più semplice riconoscere l'ansia sociale, descriverla, comprendere quando può diventare problematica e, infine, imparare a gestirla e ad affrontare meglio le situazioni sociali.

Troverai anche una sezione utile a chi ti sta vicino per comprendere quali modalità potrebbero esserti d'aiuto mentre vivi questo problema. Riuscire a gestire l'ansia sociale richiede tempo, può essere difficile, ma è **possibile**.

Comprendere l'ansia sociale

COS'È L'ANSIA SOCIALE?

l'ansia è una risposta comune a situazioni stressanti o di pericolo e serve ad attivare il tuo sistema personale d'allarme, con il fine di proteggerti.

Anzitutto, è bene che ti ricordi che l'ansia in generale è una risposta **comune** a situazioni stressanti o di pericolo e serve ad attivare il tuo sistema personale d'allarme, con il fine di proteggerti. Per esempio, se vai ad una festa di compleanno in cui non conosci nessuno a parte il festeggiato è normale che tu ti senta in ansia prima di andare; dopotutto stai vivendo una situazione nuova con persone che non hai mai visto. Può essere però che tu stia passando un periodo di particolare **fragilità** a causa di un evento inaspettato, magari una perdita, un cambiamento drastico nella tua vita, e che quindi la tua risposta emotiva quando ti ritrovi in contesti sociali sia più forte del solito. Oppure può darsi che, nonostante razionalmente tu non riconosca nulla di minaccioso o pericoloso, ti senta lo stesso **eccessivamente** preoccupato.

Si parla di **ansia sociale** quando la sensazione di disagio e l'agitazione si manifestano principalmente nei rapporti con le altre persone.

Il timore principale che puoi avere quando provi ansia sociale è quello di sentirti giudicato dagli altri e/o di non essere all'altezza della situazione.



Provare ansia è dunque **normale**: senza ansia tenderemmo molto probabilmente a correre più situazioni rischiose, non analizzando adeguatamente il mondo intorno a noi. In contesti sociali, per esempio, potresti ritrovarti a frequentare degli ambienti troppo ostili senza precauzioni e senza prudenza. Il problema nasce quando l'ansia è **troppa** e non ci permette di affrontare la nostra vita adeguatamente, di essere lucidi ed efficaci nelle situazioni.

Si parla, in particolare di **ansia sociale**, quando la sensazione di disagio e l'agitazione si manifestano principalmente nei rapporti con le altre persone. Puoi sentirti in ansia in situazioni comuni come mangiare o bere in pubblico, oppure soltanto quando devi attuare una performance davanti ad altri (pensa ad un colloquio di lavoro). L'ansia sociale può portarti a sudare, arrossire, tremare e **vergognarti** di quello che fai o sei; può intralciare la tua azione, impacciare i movimenti, farti balbettare, perdere la concentrazione, etc.

Puoi inoltre manifestare certi comportamenti come evitare di uscire con altra gente, restare più tempo in casa, evitare di guardare in faccia le persone, etc. Infine, non è detto che l'ansia sociale si manifesti con persone che non conosci; può infatti presentarsi anche con amici, parenti, o persino con il tuo partner.

In generale, si potrebbe dire che il timore principale che puoi avere quando provi ansia sociale è quello di **sentirti giudicato** dagli altri e/o di **non essere all'altezza della situazione**, di fare insomma una brutta figura.

COSA CAUSA L'ANSIA SOCIALE?

Ci sono fattori **biologici**, **psicologici** e **sociali** che possono causare l'ansia sociale. Tali fattori sono diversi da persona a persona. D'altra parte, ci sono alcuni punti in comune che rendono l'ansia sociale uno specifico disturbo. Vediamo insieme quali possono essere queste cause:

- **Fattori biologici:** essendo un meccanismo normale, l'ansia in generale ha origine da alcuni fattori biologici, legati al funzionamento del nostro cervello in relazione con il mondo esterno. Per la precisione, ciò che permette al nostro corpo di provare ansia è il **meccanismo biologico di attacco e fuga**. Tale meccanismo è presente in tutti gli animali, e la ricerca ha evidenziato come abbia origini molto antiche, radicate fin dai nostri antenati. Il meccanismo di attacco e fuga prepara il nostro corpo ad attaccare quando riconosciamo la minaccia o il pericolo che viviamo come **sormontabile** (per esempio, quando stiamo volontariamente prendendo parte ad una competizione sportiva), e a scappare quando invece percepiamo **pericolo** alla nostra incolumità (per esempio, quando una persona ci vuole far del male fisico e noi non ci sentiamo di affrontarla). In entrambi i casi, l'ansia ci attiva a livello fisico e a livello mentale per affrontare ciò che è di fronte a noi. Il respiro e il battito cardiaco diventano più rapidi, il sangue quindi scorre più velocemente e i muscoli si tendono; sudiamo e la nostra bocca può diventare secca.

Tutto questo serve a prepararci **all'azione**. Quando questo meccanismo (che ha basi biologiche nel nostro sistema nervoso) si attiva in maniera disfunzionale, possiamo provare sensazioni d'ansia superiori rispetto al pericolo vero e proprio. Inoltre, in alcune delle situazioni in cui ci ritroviamo, potremmo non avere possibilità né di attacco né di fuga: ciò potrebbe portare l'ansia a crescere e prolungarsi.

- Negli eventi sociali, un'attivazione disfunzionale del sistema dell'ansia implica percepire una minaccia anche quando non ci sono prove che ci sia, o quando immaginiamo delle conseguenze negative prima ancora di entrare nella situazione sociale.



- **Fattori psicologici:** può darsi che il modo che tu hai imparato per leggere le situazioni intorno a te sia la fonte primaria di ansia. Passate esperienze, solitamente apprese da piccoli, possono influenzare come **interpreti** certe situazioni. Per esempio, aver avuto esperienza con una persona a te vicina a livello familiare (un genitore, un fratello o una sorella, etc.) che ti ha fatto comprendere come il giudizio altrui sia sempre, e tanto, importante potrebbe aver creato l'idea che l'opinione altrui sia più importante della tua. **Bassi livelli** di autostima, che portano all'ansia sociale, possono essere stati appresi anche a scuola, magari a causa di episodi di bullismo. Oppure, provare **stress o emozioni negative** per un periodo prolungato di tempo può portarti a provare preoccupazioni in condizioni simili a quelle in cui sei stato male la prima volta. Per esempio, l'esserti sentito sotto pressione in un ambiente con molte persone estranee da conoscere potrebbe farti rivivere le medesime sensazioni in eventi simili.



- **Fattori sociali:** problemi relazionali con il partner, conflitti con i tuoi parenti, o persino la perdita di una persona a te vicina che ti dava sicurezza, potrebbero portarti a sviluppare ansia sociale. Prova a pensare, per esempio, a quanto si rimane male se ci si sente umiliati proprio da una persona vicina e cara. O a come il perdurare di un conflitto con una persona renda disagioli e fonte d'ansia anche situazioni con quella stessa persona che prima erano piacevoli, come fare una chiacchierata di sport.

COME SI MANIFESTA L'ANSIA SOCIALE?

L'ansia sociale è molto **soggettiva**. Ciò significa che persone diverse possono provare cose diverse. Magari una persona si sente efficace e a suo agio in situazioni pubbliche ma prova molta ansia in quelle più intime. In linea generale, però, le manifestazioni avvengono quando ci si trova in situazioni sociali (quindi, quando ci sono altre persone) a livello del corpo, delle emozioni, dei comportamenti, dei pensieri. Inoltre, la cosa importante che dovresti cercare di ricordarti è che questi segnali non sono indici di debolezza o di preambolo di una malattia mentale grave. Prova a segnare con una crocetta quello che provi tu, tra le manifestazioni di seguito riportate:





Puoi provare delle emozioni e dei sentimenti come:

- ☐ Preoccupazione nelle situazioni sociali
- ☐ Nervosismo legato a come ti vedono gli altri
- ☐ Spavento nel conoscere qualcuno di nuovo
- ☐ Forte senso di paura che non va via quando sei in compagnia di altri
- ☐ Sentirsi sotto pressione quando si è con altre persone
- ☐ Inadeguatezza rispetto ad altri
- ☐ Disagio nell'entrare in relazione con qualcuno
- ☐ Sentirsi indeciso su come meglio approcciare ad altri
- ☐ Sentirsi fuori luogo quando c'è tanta gente
- ☐ Altro:

A livello del tuo corpo, quando ti trovi con altre persone o quando pensi che lo sarai, puoi sentire:

- ☐ Tremore ai muscoli
- ☐ Tachicardia
- ☐ Farfalle allo stomaco
- ☐ Bocca secca
- ☐ Respiro affannato
- ☐ Mascella contratta
- ☐ Dolore (se in una parte specifica del corpo, scrivi dove: _____)
- ☐ Necessità di andare in bagno spesso
- ☐ Sudorazione aumentata
- ☐ Altro:

Puoi attuare certi comportamenti, nelle situazioni sociali, come:

- ☐ Evitare di uscire con altre persone
- ☐ Andare in situazioni sociali contro voglia
- ☐ Bere alcolici per provare meno ansia quando parli con altri
- ☐ Mangiare meno quando pranzi o ceni con altre persone
- ☐ Non alzare lo sguardo quando parli con altri
- ☐ Evitare di mangiare o bere quando altri sono in giro
- ☐ Controllare come cammini e come ti comporti quando esci
- ☐ Tenerti impegnato per non interagire con altre persone
- ☐ Altro:

Puoi avere dei pensieri, in situazioni sociali, come:

- ☐ "Sembro uno stupido"
- ☐ "Tutti mi stanno osservando"
- ☐ "Sono strano agli occhi degli altri"
- ☐ "Chissà che brutta figura che sto facendo"
- ☐ "Speriamo che non mi veda nessuno"
- ☐ "Non devo sembrare a disagio o in ansia"
- ☐ "Se sbaglio qualcosa non piacerò alla gente"
- ☐ "Devo dire la cosa giusta o sarà una tragedia"
- ☐ "Devo piacere agli altri a tutti i costi"
- ☐ "Se mi mostrerò a disagio le persone penseranno che sono stupido"
- ☐ Altro:

PERCHÉ L'ANSIA SOCIALE CONTINUA AD ESSERCI?

L'ansia sociale che provi può essere persistente, e la puoi percepire continua, come se non riuscissi a mandarla via. Questo accade perché ci sono certi meccanismi, detti **perpetuanti**, che fanno sì che l'ansia diventi purtroppo un'esperienza usuale e cronica.

Tra questi meccanismi ci sono i **pensieri** che hai di non essere adatto nelle situazioni sociali, di essere continuamente giudicato, di arrossire e tremare, o di sembrare uno stupido agli occhi degli altri. I pensieri che hai su di te sono molto importanti nel mantenimento dell'ansia sociale perché creano una **percezione negativa di te stesso**. Conseguentemente, puoi provare paura mentre ti relazioni con altri e pensare continuamente alla situazione una volta terminata (con altrettanti pensieri tipo "sarò sembrato uno stupido?", "avranno avuto una buona impressione di me?"); anche questo aspetto può mantenere la tua ansia.

Inoltre, come già detto in precedenza, l'ansia ha dei sintomi legati al tuo corpo ben chiari (tremori, sudorazione intensa, etc.). Le paure di non essere all'altezza, di sembrare inadeguato, di apparire a disagio, di cominciare ad arrossire o a tremare, etc. **aumentano** l'ansia che si manifesta proprio con i sintomi di cui hai timore, mettendo in atto una **profezia che si auto-avvera**.

Un altro fattore che permette all'ansia sociale di non andarsene è l'**evitamento** della situazione che ti mette ansia. Per esempio, se durante la giornata sai che in un certo momento dovrai parlare in pubblico, la tua ansia può diventare così intollerabile che pur di non provarla più **eviti** di vivere quella situazione, per esempio non presentandoti quando devi parlare e abbandonando il posto. Questa azione ti permette nel **breve termine** di non provare più ansia (se non devi più parlare in pubblico, quasi di colpo l'ansia si abbassa e provi sollievo).

La figura mostra il processo che si attiva quando ci si trova in una situazione sociale che produce molta ansia.



Mentre il grafico sotto mostra gli effetti dell'evitamento, che nel breve termine sono positivi e di sollievo. La linea continua rappresenta l'andamento dell'ansia, quella nera tratteggiata indica il momento in cui doveva verificarsi l'evento temuto e che viene evitato (nel nostro esempio, il parlare in pubblico).



Come puoi vedere, l'ansia cala rapidamente a partire dal momento in cui decidi di evitare l'evento che ti preoccupa. L'evitamento, che come già detto riduce nel breve termine la tua ansia, si dimostra però poco funzionale nel **lungo termine**. Questo, non solo perché non ti permette di tentare di superare l'ostacolo e di riuscirci, ma anche perché dà alla tua ansia la possibilità di ripresentarsi in una situazione uguale o simile nel futuro. Inoltre, l'evitamento può portare a non disconfermare le tue paure, a non verificare che erano esagerate e a perdere la fiducia in te stesso. Può sembrare paradossale, ma l'ansia sociale resta con te proprio perché cerchi di evitare di affrontarla.

Ci sono particolari situazioni sociali che eviti perché ti mettono in ansia? Prova a descriverle qui sotto:

COME SI PUÒ CURARE L'ANSIA SOCIALE?

Ci sono **diversi modi** per trattare l'ansia sociale. La scelta tra uno di questi si basa sulle tue preferenze personali e su quanto senti essere grave e invalidante la tua condizione. A volte può essere difficile comprendere quale aiuto fa più al caso tuo.

Una delle cose che puoi fare, per aiutarti in questa decisione, è consultare il medico di medicina generale, chiedere informazioni e porre a lui tutti i tuoi dubbi. Su consiglio del medico o di tua iniziativa, puoi consultare uno specialista (psichiatra o psicologo psicoterapeuta) che possa approfondire la tua condizione, fare una diagnosi e proporre il trattamento appropriato al tuo caso. Qui di seguito, sono riportate diverse modalità di intervento possibili.



Farmaci

Ci sono diversi farmaci per la terapia dell'ansia sociale. I più utilizzati sono gli **antidepressivi**, gli **ansiolitici**, e i **beta-bloccanti**. Alcuni di questi puoi averli sentiti anche come utilizzati per altri problemi, come la depressione o gli attacchi di panico. Per quanto questi farmaci possano non rappresentare una cura efficace al 100% per tutti, il loro ruolo è quello di aiutarti a sentire meno sensazioni fisiche spiacevoli come tensione o tachicardia, e a gestire apprensioni e pensieri negativi. Il medico, oppure lo psichiatra, possono aiutarti a scegliere il farmaco più adatto alla tua condizione di ansia generalizzata e indicarti le modalità adeguate di assunzione.



Psicoterapia

Uno **psicoterapeuta** può accompagnarti in un percorso mirato a superare la tua ansia generalizzata e a sentirti a tuo agio, disinvolto e più efficace nei rapporti con gli altri. La psicoterapia può essere combinata anche con un trattamento farmacologico.

Esistono tanti tipi di psicoterapia, ognuno con diverse modalità di approccio e funzionamento. Qui di seguito alcuni esempi delle più diffuse:

- **Psicoterapia cognitivo-comportamentale:** questo tipo di psicoterapia ha una forte validità scientifica, ed è quella maggiormente studiata ed efficace per questo tipo di disturbo. Per definizione, questo tipo di psicoterapia ha una parte "cognitiva" (legata ai pensieri) ed una parte "comportamentale" (legata alle azioni che compi). La prima parte cerca di valutare insieme a te l'importanza che dai ai tuoi pensieri sulle situazioni in cui provi ansia sociale, analizzando quanto sono realistici e utili e cercando di renderli più tollerabili; ciò implica valutare insieme al tuo psicoterapeuta dei modi alternativi per valutare la situazione. La seconda parte cerca invece di comprendere come i tuoi comportamenti possano alimentare l'ansia sociale, individuandone altri più funzionali.

- **Psicoterapia interpersonale:** l'obiettivo della psicoterapia interpersonale applicata all'ansia sociale è quello di superare gli ostacoli nelle relazioni che sussistono nella tua vita. L'ansia sociale viene dunque vista come un problema esistente nei tuoi rapporti interpersonali (per intenderci, nel modo in cui le persone comunicano e si mettono in relazione e non in quello che sono, quindi “fuori da te”, non per esempio nel tuo modo di pensare). L'essenza di questo tipo di intervento è concentrarsi sulle relazioni in cui senti di avere dei problemi e sugli aspetti delle relazioni che ti generano ansia, cercando di modificarli e trovando nuove soluzioni.

Migliorare e gestire l'ansia sociale

ESPONITI GRADUALMENTE ALLE SITUAZIONI SOCIALI CHE TEMI

Se è vero che l'ansia sociale è alimentata dall'evitare le situazioni relazionali che ti preoccupano, cerca allora di **esporti gradualmente** a tali situazioni, in maniera continua e strutturata.

Gradualmente significa che per prima cosa dovresti imparare a padroneggiare le situazioni che senti essere **meno** problematiche, quelle cioè in cui senti che l'ansia è relativamente lieve e che magari già affronti almeno qualche volta, per poi passare ad affrontare situazioni legate a gradi sempre più **elevati** di ansia, fino a quelle che eviti sempre. Questo è importante perché, chiaramente, non è possibile affrontare immediatamente e direttamente una situazione che ti mette molta ansia e che non sei più abituato a sostenere.

Una stessa situazione che ti mette ansia è utile “scomporla” in passi piccoli, ordinarli per gradi di ansia sociale provata e infine affrontare ciascun passo, partendo da quello che ti dà apprensione **minore**.

Prova a seguire i seguenti passi per definire ed attuare la tua esposizione graduale:

- Scrivi anzitutto un elenco di **obiettivi** che desidereresti raggiungere, di diversa difficoltà (da quelli per te estremamente facili a quelli estremamente difficili), e che riguardano situazioni sociali. Pensa perciò ad obiettivi legati alle relazioni, a performance davanti ad altre persone, all'espressione di emozioni, alla formulazione di richieste o di complimenti agli altri, alla risposta a critiche, etc. Cerca di definire questi obiettivi in modo molto chiaro e dettagliato, per esempio: “Riuscire a parlare ad alta voce e guardando negli occhi quando mi trovo nel gruppo di amici” oppure “Chiedere aiuto ad un compagno quando sono



in difficoltà con un compito di lavoro". Dai un punteggio da 0 a 100 a ciascun obiettivo che senti essere origine di ansia sociale, dove 0 significa "non provo nessuna ansia nel poterlo fare" e 100 significa "se dovessi farlo, proverei moltissima ansia, il massimo". Scegli dunque, l'obiettivo (o gli obiettivi) che hanno ricevuto il punteggio più alto e che quindi dovrebbero rappresentare ciò che a te procura più ansia.

- Ora suddividi ciascuno di questi obiettivi scelti in **passi** più piccoli e facili, che ti permettano piano piano di avvicinarti all'obiettivo finale. Ad esempio, se il tuo obiettivo finale è quello di affrontare la tua ansia legata al riuscire a parlare in un gruppo di persone, potresti iniziare con l'incontrare soltanto un paio di amici, senza parlare. Il secondo passo potrebbe poi essere quello di aumentare il numero delle persone con te. E così via. Nel definire i passi da fare, cerca di dare ad ogni passo un punteggio da 0 a 100 per indicare quanto quel singolo passo ti mette ansia. Disponi poi i passi in ordine da quello con il punteggio più basso fino a quello con il punteggio "ansioso" più alto. Per esempio, potresti strutturare questa scala:

- Incontrare un paio di amici, senza parlare (ansia: 20)
- Incontrare tre amici, senza parlare (ansia: 30)
- Incontrare tre amici, parlando per almeno 5 minuti (ansia: 50)
- Incontrare più di tre amici, parlando per almeno 5 minuti (ansia: 65)
- Incontrare più di tre amici, con qualche sconosciuto, parlando per almeno 10 minuti (ansia: 70)
- Incontrare più di tre amici, con qualche sconosciuto, parlando per almeno 10 minuti e mantenendo un buon contatto oculare (ansia: 90)
- Riuscire a parlare ad alta voce e guardando negli occhi in un gruppo di persone (ansia: 100)

Nello strutturare i passi da fare cerca di scegliere le situazioni in cui, senza avere la certezza di riuscire al 100%, tuttavia pensi di poter riuscire a gestire l'ansia e di comportarti in modo efficace. Puoi, nel definire i passi, cambiare delle variabili: per esempio l'orario in cui effettuare l'azione, la durata, o la presenza di qualcuno con te mentre ti esponi a ciò che temi.

- In genere è meglio pensare i primi passi in modo che siano solo poco più difficili l'uno dell'altro. Poi, se te la senti, puoi procedere più **rapidamente**, aumentando la difficoltà tra i passi successivi. Se ci pensi, la situazione è analoga a imparare a nuotare in piscina: inizialmente si trascorre la maggior parte del tempo nella parte bassa della piscina, dove si tocca il fondo; poi, quando si impara a stare a galla con maggior sicurezza, ci si avventura rapidamente fino al bordo lontano della piscina e con sorpresa ci si rende conto di desiderare addirittura di lanciarsi dal trampolino.
- Ora, parti dal passo che ha il punteggio più basso nella tua scala che hai costruito e **affrontalo**. All'inizio può essere difficile, ma cerca di non scoraggiarti. Esponiti al gradino più basso della tua graduatoria di obiettivi e ripetilo finché provi poca ansia (da 0 a 100 intorno al 10) e ti senti abbastanza sicuro e a tuo agio. Dopodiché, inizia il passo successivo della tua graduatoria.

Se vuoi, per aiutarti a definire meglio la tua esposizione graduale, puoi utilizzare lo schema di seguito riportato. Cerca anzitutto di pensare e scrivere quale situazione (obiettivo) che ti mette più ansia vuoi affrontare. Poi, suddividilo in sotto-obiettivi (passi), valutandoli in termini di ansia sociale che senti nel pensare di compierli e mettendoli poi in ordine.

Scrivi in questo riquadro l'obiettivo principale che ti mette molta ansia a livello sociale e che vorresti affrontare. Cerca di essere chiaro e specifico:

Definisci i passi (sotto-obiettivi) per affrontare l'obiettivo che hai scritto:

Passi da compiere

Ansia percepita
(da 0 a 100)

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

(scrivi anche altri eventuali passi, se c'è bisogno)

SII CONSAPEVOLE DEI TUOI PENSIERI

Come già detto, l'ansia sociale non solo influenza i comportamenti ma anche i **pensieri**. Allo stesso modo, gli stessi pensieri influenzano l'ansia, creando un circolo vizioso. Qualche volta, infatti, i pensieri automatici negativi (automatici perché vengono in mente senza alcuna riflessione e senza

volo) dell'ansia sociale possono portarti a provare ancora più preoccupazione. Se succede questo, è possibile che tu ti senta ancora più agitato.

I pensieri automatici dell'ansia sociale possono assumere la forma di **frasi**, di solito brevi e uguali in situazioni diverse che ti ripeti come: "sembro uno stupido" oppure "apparirò goffo e impacciato". È normale avere questi pensieri ogni tanto, ma se soffri di forte ansia sociale questi sono presenti molto di più nella tua mente.

Per poter aiutarti a trovare un modo più funzionale (ovvero che ti può far star meglio) di pensare, puoi prima di tutto apprendere ad essere più **consapevole** dei tuoi pensieri. Un modo per farlo è cercare di **registrarli** e **scriverli** analizzando le situazioni sociali in cui ti senti ansioso. Per far questo puoi utilizzare la tabella qui sotto (riempita con un esempio, per farti capire meglio come utilizzarla), da compilare ogni volta che vivi una situazione che ti fa provare ansia sociale:

Data	Cosa è successo?	Cosa ho pensato?	Come mi sono sentito/a?	Cosa ho fatto?
27/04/2022	Ho conosciuto una nuova persona al lavoro	"Devo fare una bella figura, non devo apparire come un incompetente"	In ansia, rigido	Mi son presentato tenendo basso lo sguardo

La casella "Cosa ho pensato?" racchiude il pensiero che hai avuto in quella situazione che riporti dopo averla vissuta. Solitamente, le persone sono più consapevoli della situazione (ovvero, cosa è successo) e della conseguenza (come mi sono sentito e cosa ho fatto). Il pensiero può essere più difficile da individuare perché automatico, rapido, e soprattutto perché non si è **abituati** a registrarlo.

Proprio per questo motivo, iniziare a scrivere i tuoi pensieri nella tabella può essere un buon esercizio per avere più chiarezza su quello che ti passa per la mente quando ti senti in ansia nelle situazioni sociali. Alcune domande che possono esserti utili per individuare il pensiero sono: cosa sto pensando in questo momento per essere così ansioso? Cosa mi sta passando per la mente ora, per provare questa emozione? Perché sono così agitato?

Imparare ad individuare questi pensieri nelle situazioni relazionali in cui ti senti ansioso ti dona più **consapevolezza**, più **comprensione** di quello che stai vivendo e soprattutto un possibile maggior **solievo** dato dalla tua maggiore capacità di spiegarti quello che succede. Dopotutto, riuscire a comprendere che cosa succede nella tua mente in una certa situazione **normalizza** quello che stai vivendo.

INDIVIDUA PENSIERI PIÙ FUNZIONALI PER TE

Una volta che sei diventato più consapevole del tuo modo di pensare (ovvero, di quello che hai riportato nella casella "Cosa ho pensato?" dell'esercizio precedente), puoi valutare quanto i tuoi pensieri siano **realistici** e, successivamente, **trovarne di nuovi** da poter provare a tenere a mente nel valutare le situazioni che ti si presentano.

Ci sono alcune domande, che puoi provare a farti per cominciare a prendere le distanze dai tuoi pensieri automatici negativi e vagliare altre possibilità. Per esempio:

- Su 100 persone, quante penserebbero la stessa cosa?
- Se il mio migliore amico o qualcuno che amo avesse lo stesso pensiero, cosa gli direi?
- Esistono piccoli elementi che contraddicono i miei pensieri che io tralascio perché non li ritengo importanti?
- Quali altri modi di poter considerare la situazione ci potrebbero essere?
- Davvero questo è l'unico modo di pensare, o ci sono delle alternative?
- Questo pensiero mi aiuta ad affrontare le situazioni o piuttosto mi danneggia?

Queste domande non ti devono portare per forza semplicemente a pensare positivo e in maniera ottimistica: non è questo il fine del cercare un pensiero **funzionale**, perché probabilmente avresti l'impressione di prendere in giro te stesso. L'obiettivo è invece quello di vedere la tua situazione in maniera critica e più realistica, valutandone i rischi obiettivi e le difficoltà reali. In questo modo potrai provare emozioni negative (come la paura) ma non intense e invalidanti come l'agitazione tipica dell'ansia sociale. Talvolta, potrai anche riuscire a provare emozioni più **positive** (come la speranza o la fiducia), proprio perché troverai delle alternative di pensiero più consone alla situazione che stai vivendo.

Per aiutarti a trovare dei pensieri alternativi, cerca di essere come un avvocato che deve valutare l'attendibilità di un testimone molto credibile (i tuoi pensieri) ma sospetto di dire il falso. In questo delicato compito fatti aiutare, se vuoi, da qualcuno di fiducia che possa facilitarti a trovare dei pensieri alternativi. Una volta trovati i pensieri alternativi, li puoi anche **valutare**. Ovvero, puoi scrivere accanto un numero (da 0 a 10) corrispondente a quanto li senti veri. Zero significa che non li senti veri per niente, 10 che li senti molto più realistici del tuo pensiero automatico negativo che solitamente ti emerge in una situazione sociale.

Puoi utilizzare la tabella seguente (compilata con un esempio, per farti capire meglio), per aiutarti in questo processo, prima che diventi più automatico:

Data	Cosa è successo?	Cosa ho pensato?	Come mi sono sentito/a?	Cosa ho fatto?
27/04/2022	Ho conosciuto una nuova persona al lavoro	"Devo fare una bella figura, non devo apparire come un incompetente"	In ansia, rigido	Mi son presentato tenendo basso lo sguardo

PROVA A CIMENTARTI IN QUALCHE PROVA

Per gestire l'ansia nelle situazioni sociali, puoi provare a fare qualche **prova comportamentale**. Ovvero, puoi metterti in gioco in qualche situazione un po' diversa dal normale e che sia per te sfidante a livello sociale, dove puoi attuare qualche attività che di proposito ti metta in una situazione di disagio o di imbarazzo. Questo, per testare due cose principali. La prima, che le situazioni sociali che temi dopotutto possono non avere le conseguenze negative che ti prospetti; la seconda, che se anche dovessi vivere una situazione per te spiacevole o di disagio, potresti comunque riuscire a tollerarla, non sarebbe insomma una catastrofe.

Ecco qui di seguito qualche prova, a titolo esemplificativo:

- Andare in un bar e chiedere un caffè. Una volta ricevuta la tazzina, assaggiarlo e chiedere al barista di rifartelo perché non ti piace
- Cantare ad alta voce o ballare in mezzo ad una strada
- Parlare davanti a delle persone di qualcosa che ti imbarazza
- Chiedere ad un commesso uno sconto su un vestito, oppure al ristorante uno sconto sul conto
- Chiedere ad una persona sconosciuta un'opinione sul meteo che c'è (per esempio: "cosa ne pensa di tutto questo caldo, non le dà fastidio?")
- Andare in un negozio d'abbigliamento, andare alla cassa con un vestito, e poi dire al commesso che hai cambiato idea e non vuoi più comprare nulla
- Chiedere ad un bar se ti possono cambiare una banconota da 10 euro in monete da 1 euro
- Chiedere a uno sconosciuto l'ora e dopo pochi secondi richiederla
- Uscire di casa con un vestito un po' stravagante

Che tipo di pensieri alternativi possono esserci?	Come mi sarei sentito, se fossi davvero riuscito a pensare al pensiero alternativo?	Cosa avrei fatto, se fossi davvero riuscito a pensare al pensiero alternativo?
"Ci saranno diverse occasioni per dimostrare quanto valgo, non solo questa" (quanto sento realistico il pensiero: 8)	Più tranquillo, meno teso	Avrei probabilmente mantenuto più contatto visivo con la nuova persona
"Una persona non si considera solo dalla presentazione" (quanto sento realistico il pensiero: 8)	Più tranquillo, meno teso	Sarei riuscito magari a parlare di più o a rimuginare meno dopo

Ti vengono in mente altre prove, che potresti fare, per aiutarti a metterti in gioco con la tua ansia sociale? Prova a scriverle qui sotto:

CERCA DI NON FOCALIZZARTI TROPPO SU DI TE

Se soffri di ansia nelle situazioni sociali, puoi **focalizzarti** più del previsto e del dovuto su di te. Puoi cioè monitorare più del dovuto il tuo corpo (se arrossisci, se tremi, se sudi, etc.), il tuo atteggiamento, e la tua apparenza. Questo, come già accennato in precedenza, può paradossalmente portarti ad aumentare il tuo senso di ansia e preoccupazione. L'altra conseguenza negativa è che, concentrato su di te, puoi prestare meno attenzione agli altri e a quello che vogliono comunicare, impedendoti quindi di capire come loro si sentono in quel momento, cosa stanno dicendo, etc. e, quindi, di regolarsi nella relazione.

Ecco dei modi che puoi provare ad applicare, per ridurre il focus che puoi rivolgere a te stesso quando sei in situazioni sociali:

- Quando sei fuori con delle persone, cerca di spostare il pensiero (ogni volta che ti accorgi essere focalizzato su di te) su aspetti **esterni**. Stai attento cioè agli argomenti di conversazione, o sulle caratteristiche delle persone che ti circondano, come il loro sguardo.
- Cerca di **chiederti** se effettivamente gli altri sono così interessati alla tua apparenza e al tuo modo di porti. Prova a pensare, in questo, ad una persona che conosci molto bene. Tu saresti così giudicante nei suoi confronti? E se anche la vedessi in ansia, penseresti male di lei a lungo?
- Cerca di **osservare** se effettivamente gli altri ti scrutano molto quando parli, e se si interessano davvero tanto ai tuoi "segnali corporei".
- **Nota** se gli altri effettivamente mostrano ansia, tremano, sudano, e se questo crea imbarazzo generale. Potresti accorgerti che in verità, anche se capita, nessuno ci dà importanza.
- Talvolta i tuoi pensieri più li valuti come **passaggeri**, più tendono a scomparire prima. Se ti capita, in certe occasioni, di avere pensieri riguardo a "come potresti essere visto dagli altri" prova a semplicemente





osservare questi pensieri. Notali soltanto, e poi torna a fare quello che facevi in compagnia degli altri. Questi pensieri perderanno energia e spariranno in autonomia.

Quali altri modi potresti mettere in atto, per diminuire l'attenzione che volgi a te stesso nelle situazioni sociali? Prova a scriverli qui:

TIENI A MENTE QUESTE UTILI STRATEGIE SOCIALI

Nell'approcciarti all'altro, potresti trovare utili le seguenti **strategie**, per migliorare la tua comunicazione e costruire una relazione che ti possa far provare meno ansia. All'inizio, applicare queste strategie può essere difficile, ma cerca di non scoraggiarti e ricorda che come la maggioranza delle cose della vita, anche l'abilità di creare buone interazioni necessita tempo ed allenamento:

- Utilizza un **linguaggio non verbale** appropriato quando ti relazioni all'altro. Cerca per esempio di annuire con il capo per far comprendere che stai seguendo il discorso. Cerca di mantenere un contatto oculare che faccia sentire a tuo agio te e l'altra persona. Se hai difficoltà a mantenere un contatto oculare diretto, puoi puntare lo sguardo sullo spazio che c'è tra gli occhi di chi ascolti, anziché sui suoi occhi direttamente.
- Rispetta lo **spazio interpersonale** dell'altro, e fai sì che anche l'altra persona rispetti il tuo. Se percepisci che l'altra persona ti è troppo vicina, nella conversazione, semplicemente prendi le distanze senza sentirti in colpa. Allo stesso modo, se vedi che anche l'altro è a disagio perché troppo vicino, prendi spazio anche tu. Lo stesso vale per il contatto fisico.
- Cerca di fare delle **critiche in maniera costruttiva**, se le devi fare. Cerca cioè di non essere aggressivo, di chiedere in primis il parere dell'altro su quello che ti senti di criticare, e di non offendere. Evita di porre critiche se hai conosciuto da poco la persona, rimandandole a quando queste diventano necessarie o se devi interagirci di più.
- Cerca di comprendere l'altro, nelle discussioni, validandolo e restando **empatico**. Puoi non essere d'accordo con l'altro e le sue opinioni; ciò non toglie però che puoi comunque provare a capire il suo punto di vista, anche basandoti sulla sua storia di vita.

- Non sentirti in dovere di riempire i “**silenzi imbarazzanti**”. Questi, infatti, sono normali in una conversazione soprattutto quando conosci qualcuno di nuovo. Se non hai argomenti da dire, ricorda che non devi essere tu quello che per forza deve parlare per primo. Inoltre, anche il silenzio può essere piacevole e pieno di significato.

Prova a fare un esperimento, relazionandoti con un'altra persona e provando ad applicare quello riportato sopra. Prova a rispondere alle seguenti domande:

- Che cosa hai notato?
- Che pensieri hai avuto?
- Hai provato qualche sensazione particolare?
- Quali altre modalità pensi possano essere utili, nel relazionarti ad altri?

Come posso aiutare qualcuno che conosco che soffre di ansia sociale?

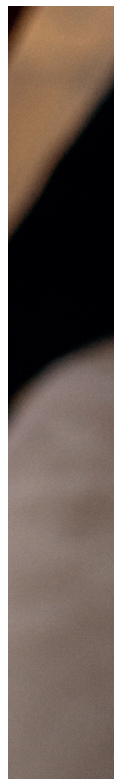
Queste indicazioni puoi **condividerle** con una persona che hai vicino, se vuoi, affinché possa sapere meglio come aiutarti. Allo stesso modo, nei momenti in cui ti senti meno ansioso, possono essere utili anche a te per **aiutare** qualcuno che conosci che soffre, consapevole soprattutto della tua esperienza.

- Cerca di essere **presente** per la persona che soffre di ansia sociale, senza però essere invadente. Ciò implica ascoltare, chiedere cosa sta succedendo, interessarsi a ciò che la persona vive (oppure ha vissuto o pensa che vivrà) per essere così. Se vedi che la persona è infastidita dalle tue domande, o si agita ancora di più, semplicemente chiarisci soltanto che per qualsiasi aiuto ci puoi essere e che quando l'altro sarà più disponibile a parlare, tu sei disponibile.
- Quando parli con una persona con ansia sociale, cerca di esprimerti in modo rassicurante ma deciso. Inoltre, sii **paziente**. Parla in modo chiaro e lento e usa frasi brevi. Piuttosto che fare supposizioni su cosa la persona ha bisogno, **chiedile** direttamente le sue necessità e cosa pensa che potrebbe aiutare.
- Cerca di essere un **buon ascoltatore**, per come puoi. Puoi aiutare una persona con ansia sociale ascoltandola attentamente senza esprimere giudizio. Gli atteggiamenti chiave coinvolti nell'ascolto non giudicante

sono l'accettazione, la genuinità e l'empatia (ovvero, cercare di mettersi nei panni dell'altro). Quando ascolti, cerca di mantenere un contatto oculare che faccia sentire a proprio agio la persona. Evita di distrarti. Scegli un momento in cui puoi concentrarti di più.

- Ricorda che ciò che per te può essere **semplice**, per una persona con ansia sociale non lo è. Non ha senso dire delle frasi come "esci a fare due passi e ti passerà", "ci sono problemi più grandi nella vita" oppure "guarda che è una stupidata, tutta nella tua testa". Si parla di un disagio psicologico legato alla salute mentale, non di un capriccio.
- Se vuoi, puoi aiutare l'altra persona a **esporsi** in situazioni che la fanno mettere in ansia. Puoi inizialmente accompagnarla in situazioni sociali oppure aiutarla a rompere il ghiaccio, sempre nel rispetto dei tempi e dei modi altrui.

Ci sono altre cose che suggeriresti agli altri intorno a te di fare per aiutarti a gestire la tua ansia sociale?



Ulteriori fonti di aiuto, informazione e supporto

È consigliabile rivolgersi al proprio medico di medicina generale (medico di fiducia) o al pediatra di libera scelta per inquadrare il disturbo di ansia sociale all'interno della propria condizione psicofisica ed escludere eventuali fattori organici.

Ci sono inoltre dei gruppi di auto-mutuo aiuto, online o in presenza, che permettono di confrontarti con persone con la tua stessa problematica: puoi trovarne di validi informandoti in internet su fonti affidabili. Esistono persino dei gruppi pensati per prepararti a fare delle vere e proprie "esposizioni" o che allenano al parlare in pubblico (chiamato, in inglese, "public speaking").

Esistono, infine, siti web dove si possono trovare ulteriori informazioni, consigli e testimonianze su questo problema. Anche qui, cerca sempre di fare affidamento ad una buona fonte informativa: controlla sempre il sito di origine, chi è che scrive le indicazioni, e l'affidabilità di quello che leggi.



VIVERE MEGLIO: PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE

Questo opuscolo informativo di auto-aiuto fa parte del **progetto Vivere Meglio di ENPAP, la cui prima edizione è stata realizzata tra il 2022 e il 2023.**

Il Progetto, finanziato interamente da ENPAP e realizzato con la collaborazione dell'Università di Padova, di AIP (Associazione Italiana di Psicologia) e delle più prestigiose Università italiane, ha coinvolto **circa 1000 psicologi e psicoterapeuti**, assegnatari di un contributo Borsa Lavoro, che hanno erogato interventi diretti per il **trattamento di ansia e depressione lieve e moderata.**

I beneficiari degli interventi sono stati **circa 10.000 cittadini**, dai 16 anni in su, i quali, attraverso la compilazione di un questionario di screening sul sito del Progetto, **hanno avuto la possibilità di accedere gratuitamente a trattamenti psicologici o psicoterapeutici brevi** (dalle 10 alle 14 sedute), graduati per intensità in base agli esiti del questionario.

MATERIALI PSICOEDUCATIVI

Per il Progetto sono stati realizzati anche **materiali informativi di auto-aiuto**, predisposti dallo SCUP dell'Università di Padova sulla base delle più recenti conoscenze scientifiche, che restano a disposizione sul sito viveremeglio.enpap.it a beneficio della collettività.

Gli opuscoli forniscono indicazioni utili per conoscere meglio **i più diffusi disagi psicologici** e affrontarli in modo efficace. **Non sostituiscono l'intervento di un professionista** ma possono essere un utile aiuto, per se stessi e per capire come essere di aiuto alle persone che ne soffrono.

Ecco **l'elenco completo degli opuscoli scaricabili gratuitamente sul sito viveremeglio.enpap.it:**

- Ansia generalizzata
- Depressione
- Stress
- Lutto
- Disturbi del sonno
- Conflitti in famiglia
- Autolesionismo
- Ansia sociale
- Ansia per le malattie
- Stress post-traumatico
- Stili di vita sani
- Rabbia, collera, ira
- Come affrontare i problemi che ti fanno soffrire
- Disturbo di panico
- Ossessioni e compulsioni

SPAZIO RISERVATO AI CONTATTI DEL PROFESSIONISTA



ENPAP



viveremeglio

viveremeglio.enpap.it