

INTRODUZIONE AL CORSO

ANTISTRESS E ANTIANSIA PER IL TUO
BENESSERE PSICOFISICO

Benvenuto



Dispensa

Puoi scaricarla su laurapirotta.com per prendere appunti e svolgere gli esercizi



Associazione Nazionale Italiana
delle Neuroscienze Applicate

**Associati su:
assonina.it**



Step by step

Ogni lezione aggiungi un pezzo del puzzle per il tuo benessere psicofisico e la tua crescita personale

OBIETTIVI DEL CORSO:

- ✓ Conoscenza
- ✓ Benessere psicofisico
- ✓ Crescita personale

In tutte le librerie

Online e offline



STRESS

ALLEATO O NEMICO: DECIDI TU!

Stress: alleato o nemico?



L'amigdala fa
scattare
l'allarme!



Alcuni sintomi

Palpitazioni
Maggiore sudorazione
Disturbi
gastrointestinali
Mal di testa
Dolori al petto
Respiro corto
Tremori
Affanno
Angoscia
Tensione muscolare
Irrequietezza



Associazione Nazionale Italiana
delle Neuroscienze Applicate

**Associati su:
assonina.it**



Or



Illustrazione di Graziano Cucinotta
laurapirotta.com



Associazione Nazionale Italiana
delle Neuroscienze Applicate

**Associati su:
assonina.it**

La curva dello stress

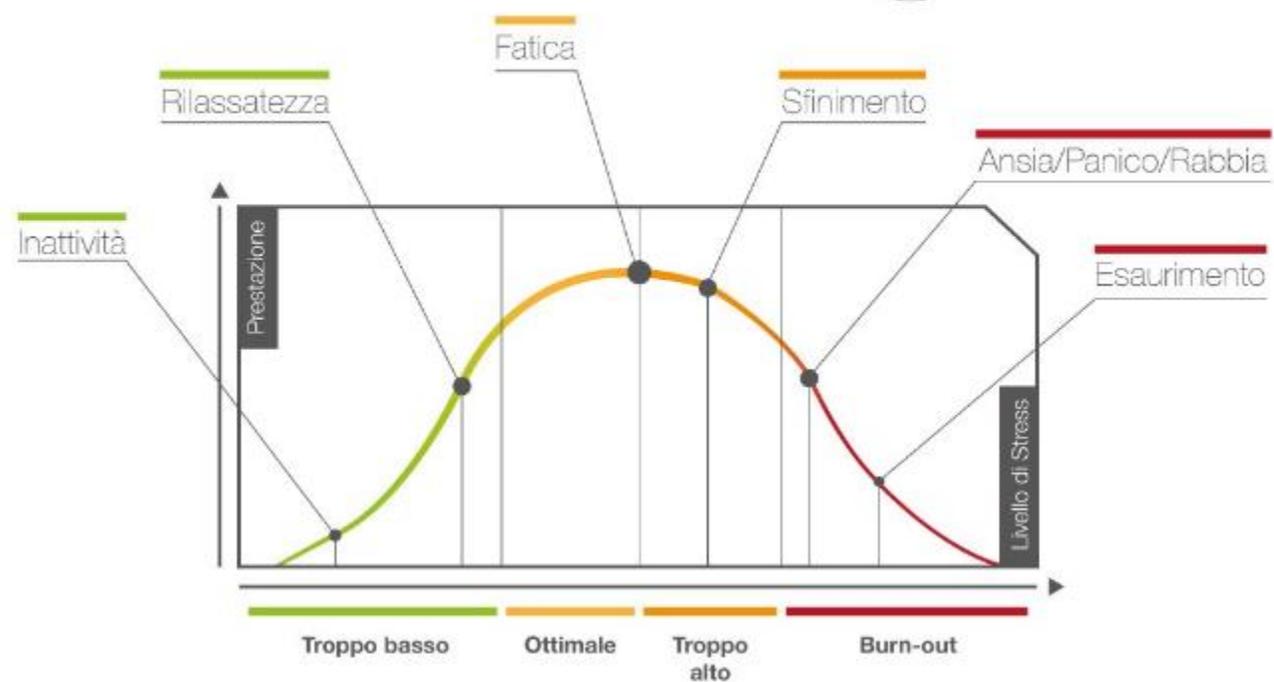
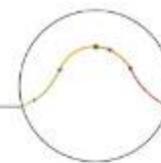


Illustrazione di Graziano Cucinotta



**Qual è il peso
massimo che
riesci a
sopportare?**



Cosa ti stressa?

- **Affetti**

- **Lavoro**

IL METODO PSICO-SOMA-AMBIENTALE™



Illustrazione di Graziano Cucinotta

QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE DELLO STRESS



	PSICHE	MAI	RARAMENTE	A VOLTE	SPESSO	SEMPRE
1	Mi sento teso, irritabile e nervoso	0	1	2	3	4
2	Sono una persona pessimista	0	1	2	3	4
3	Mi accorgo di cambiare improvvisamente umore	0	1	2	3	4
4	Mi sento sotto pressione anche per questioni banali	0	1	2	3	4
5	Mi capita di aver voglia di piangere	0	1	2	3	4
6	Mi sento triste e depresso	0	1	2	3	4
7	Ho difficoltà a riconoscere il mio livello di stress	0	1	2	3	4
8	Mi sento molto stanco mentalmente	0	1	2	3	4
9	Mi arrabbio facilmente	0	1	2	3	4
10	Mi scoraggio facilmente di fronte alle avversità	0	1	2	3	4

TOTALE PUNTI PSICHE:

QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE DELLO STRESS



SOMA		MAI	RARAMENTE	A VOLTE	SPESSO	SEMPRE
1	Ho difficoltà a dormire e/o svegliarmi	0	1	2	3	4
2	Ho mal di testa	0	1	2	3	4
3	Ho problemi intestinali	0	1	2	3	4
4	Ho mal di schiena o cervicale	0	1	2	3	4
5	Ho almeno uno dei seguenti sintomi: attacchi di panico, vertigini, sudorazione, tachicardia, gola stretta, palpitazioni.	0	1	2	3	4
6	Mi sento molto stanco fisicamente	0	1	2	3	4
7	Ho mal di stomaco o problemi digestivi	0	1	2	3	4
8	Quando sono stressato fumo di più o bevo più alcolici	0	1	2	3	4
9	Soffro di asma e/o allergie (respiratorie, alimentari, dermatologiche, ecc.)	0	1	2	3	4
10	Ho sintomi influenzali (raffreddore, tosse, mal di gola, ecc.)	0	1	2	3	4

TOTALE PUNTI SOMA:

QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE DELLO STRESS



	AMBIENTE	MAI	RARAMENTE	A VOLTE	SPESSO	SEMPRE
1	Ho paura di cosa gli altri pensano di me	0	1	2	3	4
2	Ho difficoltà ad equilibrare impegni e tempo libero	0	1	2	3	4
3	Mi sento sotto pressione anche per questioni banali	0	1	2	3	4
4	Mi agito di fronte a situazioni nuove e cambiamenti	0	1	2	3	4
5	È difficile contare sull'appoggio dei miei amici	0	1	2	3	4
6	Nel tempo libero lavoro e/o penso al lavoro	0	1	2	3	4
7	Se mi sento molto stressato, chiedo l'aiuto del medico	0	1	2	3	4
8	Mi sento solo ad affrontare la vita	0	1	2	3	4
9	È difficile contare sull'appoggio della mia famiglia	0	1	2	3	4
10	Vado d'accordo con i miei colleghi/compagni di scuola	0	1	2	3	4

TOTALE PUNTI AMBIENTE:

ANSIA

**CHE COS'È E PERCHÉ CI VIENE
L'ANSIA?**

Ansia è un segnale



L'amigdala fa
scattare
l'allarme!



Alcuni sintomi

Palpitazioni
Maggiore sudorazione
Disturbi
gastrointestinali
Mal di testa
Dolori al petto
Respiro corto
Tremori
Affanno
Angoscia
Tensione muscolare
Irrequietezza



01

PAURA

- Emozione subitanea
- Presente

02

ANGOSCIA - PANICO

- Stati d'animo ansiosi
- Presente

03

ANSIA

- Condizione psicofisica
- Futuro



Associazione Nazionale Italiana
delle Neuroscienze Applicate

**Associati su:
assonina.it**



Or





Associazione Nazionale Italiana
delle Neuroscienze Applicate

**Associati su:
assonina.it**

01

ANSIA DI STATO

- Specifica rispetto ad un momento
- Specifica rispetto ad una situazione

02

ANSIA DI TRATTO

- Caratteriale
- Pervasiva



Associazione Nazionale Italiana
delle Neuroscienze Applicate

**Associati su:
assonina.it**

01

FUNZIONAMENTO GLOBALE

- Personale
- Interpersonale (affettivo, lavorativo, scolastico)

02

SALUTE

- Sistema immunitario
- Sistema metabolico
- Sistema cardiovascolare

The background features a vibrant, abstract composition of ink-like splatters. On the left, there is a large, dense cluster of bright pink and magenta colors. This transitions into a central area with shades of light blue and lavender. To the right, there are smaller, more dispersed splatters in pink and purple. The overall effect is soft and ethereal, with a white background that makes the colors stand out.

**L'ansia è
un'energia che
ti trasforma!**

The background features a vibrant, abstract composition of ink-like splatters. On the left, a large, dense cluster of bright pink and magenta ink dominates the frame. To its right, a smaller, more dispersed splash of light blue and lavender ink is visible. Further right, another splash of pink and purple ink is present. The overall effect is a soft, ethereal, and colorful gradient of ink colors against a plain white background.

**L'ansia sparirà
quando avremo
perso il controllo
di tutto**



**Che cosa ti
provoca ansia?**

TIPI DI ANSIA

DIMMI CHE ANSIA PROVI
E TI DIRÒ CHI SEI!



Associazione Nazionale Italiana
delle Neuroscienze Applicate

**Associati su:
assonina.it**

01

ANSIA DEI MOMENTI «NO»

- Sana
- Patologica

02

ANSIA SENZA UN MOTIVO «VALIDO»

- Caos
- Confusione: «Perché mi sta succedendo?»

03

ANSIA SOCIALE

- Io sono OK?
- Io non sono OK!
- Maschera sociale



04

ANSIA DELLA «PRIGIONIA»

- Sentirsi prigionieri di una situazione
- Coppia, lavoro, stile di vita

05

ANSIA GENERALIZZATA

- Pervasiva



Associazione Nazionale Italiana
delle Neuroscienze Applicate

**Associati su:
assonina.it**

01

ANSIA AL MATTINO

- Stanchezza
- Paura di affrontare la giornata

02

ANSIA LA SERA/NOTTE

- Attività quotidiane sedano l'ansia
- La sera dopo cena bussava alla porta
- Energie (fisiche e mentali) non del tutto utilizzate

MOTIVI DELL'ANSIA



01

ANSIA APPRESA (ANSIA DI TRATTO)

- Famiglia di origine

02

ANSIA DI STATO

- Situazione particolare

03

ANSIA DA STANCHEZZA

- Poca energia
- Troppa energia

COSA DEVI SAPERE



01

UN'ENERGIA VITALE

- Deve essere incanalata
- Deve diventare trasformativa

02

UN MESSAGGIO DEL CORPO

- Strategia
- Il corpo è intelligente: se qualcosa non va come dovrebbe andare lo segnala!

03

INVITO AL CAMBIAMENTO

- Sei felice?
- Sei soddisfatto della tua vita?
- Cosa vuoi trasformare della tua vita?

COSA DEVI EVITARE



01

EVITA DI GIUDICARTI

- Resta in ascolto senza giudizio
- Percepisci ciò che provi

02

EVITA DI ELIMINARE L'ANSIA

- Razionalizzando
- Usando subito farmaci



Fai una check list

L'ANSIA È UNA ALLEATA

VAI DOVE TI PORTA L'ANSIA

L'ANSIA TI AIUTA A:



01

CAPIRE CHI SEI

02

CAPIRE COSA VUOI

03

PERDERE IL CONTROLLO

- 
1. Chi sono?
 2. Cosa voglio?
 3. Cosa non è sotto il mio controllo?

The background features a vibrant, abstract composition of ink-like splatters. On the left, there is a large, dense cluster of bright pink and magenta colors. This transitions into a central area with shades of light blue and lavender. To the right, there are smaller, more dispersed splatters in various shades of pink and purple. The overall effect is soft and ethereal, with a white background that makes the colors stand out.

**Obiettivo del corso:
Tornare
al centro di sé!**

IL METODO

PSICO-SOMA-AMBIENTALE™

IL METODO PSICO-SOMA-AMBIENTALE™



Illustrazione di Graziano Cucinotta

PSICHE

3 STRATEGIE ANTIANSIA



Associazione Nazionale Italiana
delle Neuroscienze Applicate

**Associati su:
assonina.it**

01

EVITA DI RACCONTARE I SINTOMI

- Perché i sintomi si rinforzano
- Non è utile

02

EVITA DI CERCARE LE CAUSE

- Non è utile
- Focalizzati sulle soluzioni

03

DIVENTA UNA PERSONA NUOVA

- «Voglio tornare come prima» → NO
- Voglio un nuovo ME



Inizia ora!

PSICHE

3 STRATEGIE PER IL TUO CAMBIAMENTO MENTALE



Associazione Nazionale Italiana
delle Neuroscienze Applicate

**Associati su:
assonina.it**

01

ESCI DALLA COMFORT ZONE

- Fai qualcosa di diverso ogni giorno

02

SMETTI DI CERCARE DI CAMBIARE

- Il cambiamento avviene in modo naturale, quando smetti di volerlo controllare

03

DIVENTA UNA PERSONA NUOVA

- «Voglio tornare come prima» → NO



**Che persona
nuova vuoi
essere?**

PSICHE

3 STRATEGIE PER GESTIRE LA RABBIA



01

METTILA IN UNA SCATOLA

- Riconoscere la rabbia
- Darle un nome
- Imparare a gestirla

02

IL TUO DIARIO ANTI-RABBIA

- Racconta i tuoi episodi di rabbia
- Scarica la tensione scrivendo

03

SALVA IN BOZZA E DORMICI SOPRA

- Aiuta a fermarsi e a non essere istintivi e aggressivi



**«Per ogni minuto che
passiamo in preda alla
rabbia, perdiamo 60
secondi di felicità»**

(William Somerset Maugham)

PSICHE

IL POTERE DEL PERDONO

The background features a vibrant, abstract composition of pink and blue ink-like splatters. The splatters are dense and layered, creating a sense of depth and movement. The colors transition from a deep magenta on the left to a bright cyan on the right, with various shades of pink and purple in between. The overall effect is ethereal and artistic.

**«Il perdono libera l'anima,
rimuove la paura. È per
questo che il perdono è
un'arma potente»**

(Nelson Mandela)

The background features a vibrant, abstract composition of pink and blue ink-like splatters. The splatters are dense and layered, creating a sense of depth and movement. The colors transition from deep magenta on the left to bright cyan on the right, with various shades of pink and purple in between. The overall effect is soft and ethereal, resembling watercolor or ink in water.

**«Perdonare significa
aprire la porta per liberare
qualcuno e realizzare che
eri tu il prigioniero»**

(Lewis B. Smedes)

PSICHE

ACCETTARE LA TRISTEZZA PER
VALORIZZARE LA FELICITÀ

The background features a vibrant, abstract composition of ink-like splatters. On the left, a large, dense cluster of bright pink and magenta ink dominates the frame. To its right, a smaller, more dispersed splash of light blue and cyan ink is visible. Further right, there are more splatters in shades of purple and pink, creating a sense of movement and depth. The overall effect is soft and ethereal, with the colors blending into each other and the white background.

**La felicità esiste
perché hai conosciuto
la tristezza!**

AMBIENTE

LA PSICOLOGIA DEI COLORI E LA
CROMOTERAPIA



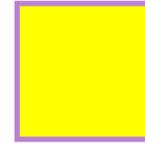
Associazione Nazionale Italiana
delle Neuroscienze Applicate

**Associati su:
assonina.it**



ROSSO = IPERSTIMOLANTE

- Attiva i 5 sensi, il sistema nervoso e il fegato, la generazione di piastrine e emoglobina
- Ringiovanisce il corpo
- Attiva processi infiammatori
- Può iperstimolare un corpo stressato



GIALLO = STIMOLANTE

- Stimola i 5 sensi e il sistema nervoso motorio
- Tonifica i muscoli
- Attiva le ghiandole linfatiche
- Migliora l'apparato gastrointestinale stimolando l'attività digestiva, intestinale e pancreatica
- Pulitore dell'organismo
- Può migliorare lo stato emotivo (motivazione, umore, energia, appetito)



ARANCIONE = ENERGIZZANTE

- Energizza polmoni e stomaco
- Aumenta le pulsazioni cardiache e la pressione arteriosa
- Stimolante della tiroide e della crescita delle ossa
- Sblocca l'energia vitale



VERDE = EQUILIBRIO

- Bilancia le attività dell'organismo
- Equilibra le attività cerebrali
- Stimola la ghiandola pituitaria
- Contatto con la natura
- Rinnovamento
- Benessere psicofisico
- Fiducia
- Rassicurazione



BLU/AZZURRO = RILASSANTE

- Elimina le tossine
- Utile contro i dolori, irritazioni e insonnia
- Rallenta i battiti cardiaci
- Soppressore dell'appetito
- Fiducia

MA: nella cultura occidentale è anche associato alla tristezza



INDACO/VIOLA = SEDATIVO

- Calma i processi metabolici
- Rilassa i muscoli, compreso il cuore
- Ha proprietà antibiotiche perché stimola la produzione di leucociti che distruggono i batteri nocivi
- Calma i nervi
- Calma le emozioni e diminuisce la rabbia
- Coadiuvante per la meditazione e il sonno



BIANCO

- Pulizia, purificazione
- Candore, purezza
- Apatia
- Libertà

NERO

- Rigore
- Rigidità
- Autorità
- Tristezza

AMBIENTE

LE PIANTE ANTI-INQUINAMENTO



VERDE = EQUILIBRIO

- Bilancia le attività dell'organismo
- Equilibra le attività cerebrali
- Stimola la ghiandola pituitaria
- Contatto con la natura
- Rinnovamento
- Benessere psicofisico
- Fiducia
- Rassicurazione



SPATHIPHYLLUM (FAMIGLIA ARACEAE)



Ricerca: Interior landscape plants for indoor air pollution abatement - NASA
Immagine: giardinaggio.it

AMBIENTE

AROMATERAPIA ANSIOLITICA



AROMATERAPIA ANSIOLITICA

- Lavanda
- Mandarino
- Gelsomino
- Melissa
- Camomilla
- Incenso (per gli attacchi di panico)

AMBIENTE

LA MUSICA ANTIANSIA



Associazione Nazionale Italiana
delle Neuroscienze Applicate

**Associati su:
assonina.it**

LE MUSICHE + RILASSANTI

- Canone di Pachelbel
- Suite per orchestra n. 3 di Bach
- Sinfonia n. 8 in si minore di Schubert
- Notturmi di Chopin
- Concerto per pianoforte n. 21 di Mozart
- Sinfonia n. 6 di Beethoven
- Musiche New Age
- Suoni della natura