



Centro Cardiologico
Monzino

L'ansia

Come ridurre l'ansia
e migliorare la capacità di gestire
le tue preoccupazioni

Monzino
Booklets

Una guida per i pazienti

Il Centro Cardiologico Monzino è un Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS) dedicato alle malattie cardiovascolari, in cui si realizza la completa integrazione fra ricerca di base, ricerca clinica, didattica, assistenza medica e infermieristica.

L'eccellenza dell'Istituto ha una lunga tradizione legata soprattutto alle scuole universitarie di Milano.

Questa tradizione oggi prosegue grazie all'Università degli Studi di Milano e al costante sviluppo di nuovi progetti di ricerca per la prevenzione e la cura delle patologie cardiovascolari.

L'utilizzo di tecniche innovative, sempre più sofisticate e per quanto possibile "mininvasive", permette di ottenere risultati di cura migliori. Questi progressi sono resi possibili grazie al trasferimento immediato dei risultati dai laboratori di ricerca alla pratica clinica.

L'impegno dei medici e ricercatori del Monzino nella prevenzione e nella cura delle malattie cardiovascolari ha permesso di sviluppare nuovi schemi terapeutici, migliorare i risultati clinici e migliorare la qualità della vita dei pazienti.

La Direzione Sanitaria



Che cos'è l'ansia?

L'ansia è un'emozione naturale e universale che genera dentro di noi uno stato di allerta. L'ansia si attiva per segnalare che un evento negativo e potenzialmente pericoloso, reale o immaginato, può accadere.

Nota importante: per una diagnosi di **Disturbo d'Ansia** è necessario un consulto specialistico con uno psichiatra e/o uno psicoterapeuta.

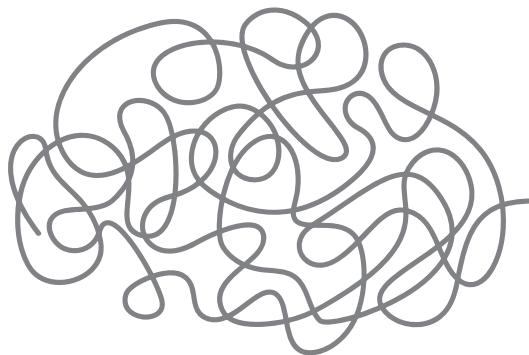
Quali sintomi fisici possono essere associati all'ansia?

I sintomi fisici più comuni associati all'ansia sono: mancanza d'aria, sudorazione, freddo o caldo intensi, palpitazioni, spossatezza, tensione, nausea, vertigini e tremori.



Quali pensieri attraversano la mente quando si prova molta ansia?

I pensieri più comuni sono: *“Sto perdendo il controllo”, “Chissà cosa mi succederà?”, “Come sarà la mia vita?”, “Potrebbe essere una catastrofe”, “Mi sento insicuro”.*



Come ci si comporta quando si prova molta ansia?

I comportamenti più comuni che vengono messi in atto sono: utilizzare sostanze (es. cibo, farmaci, alcol) per calmarsi, evitare di fare accertamenti medici per paura di scoprire qualche malattia o farne troppi per eccessiva apprensione, fare ricerche su internet per placare il proprio bisogno di controllo.

Nella pagina seguente è disponibile **un esercizio pratico per ridurre l'ansia**, finalizzato al rilassamento.

Esercizio pratico per ridurre l'ansia

Quando farlo: soprattutto nei momenti in cui si percepisce di essere “invasi dall'ansia”, ma anche con regolarità, ad esempio una volta al giorno, per favorire una maggiore serenità.

Come farlo: trovare un luogo tranquillo e privo di distrazioni. È possibile sdraiarsi sul pavimento oppure accomodarsi su una sedia, appoggiando le mani in grembo o sui braccioli. Si consiglia di allentare gli indumenti stretti e rimuovere occhiali e gioielli.

Si consiglia di effettuare alcuni respiri lenti e regolari.

Quando ci si sente pronti, accendere le casse (oppure regolare il volume dello smartphone), **inquadrare il QR Code qui sotto**, chiudere gli occhi e seguire la voce.

Durata dell'esercizio: 14 minuti.



Centro Cardiologico Monzino IRCCS

Via Carlo Parea 4

20138 Milano

Tel. 02 580021

cardiologicomonzino.it

Ufficio Relazioni con il Pubblico

urp@cardiologicomonzino.it

Tel. 02 58002240

dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle 12.30

A cura di

Servizio di Psicologia Clinica