



Ansia?

Una guida rapida per capirla e affrontarla



Cos'è?

L'ansia è un'**emozione** che anticipa una **minaccia futura**, accompagnata da sensazioni di tensione e preoccupazione.

! Ha una funzione adattiva, **ma** quando diventa eccessiva può **interferire** con la vita quotidiana.

Come gestirla?

- **accettarla**: è una risposta naturale
- **tecniche di rilassamento**: meditazione o mindfulness
- focus su ciò che si può **controllare**
- **affrontare**, non evitare
- restare nel **presente**



I sintomi

Sintomi cognitivi

- senso di vuoto mentale
- sensazione di allarme e pericolo
- pensieri negativi



Sintomi emotivi

- irritabilità
- paura
- impazienza
- nervosismo
- suscettibilità



Sintomi comportamentali

- evitamento
- agitazione
- inibizione
- iperventilazione



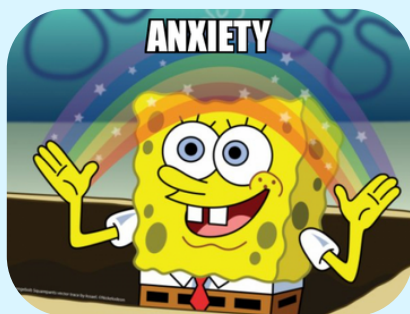
Sintomi fisici

- tachicardia
- pressione sul torace
- nausea
- disorientamento



Per approfondire segui la nostra pagina e dai un'occhiata ai servizi Scup.





Anxiety?

A guide to understand it and to deal with it

What is it?

Anxiety is an **emotion** that anticipates a **future threat**, accompanied by feelings of tension and worry.

! It has an **adaptive function**, **but** when it becomes excessive, it can **interfere** with daily life.

How to deal with it

- **Accept it:** it's a natural response
- **Relaxation techniques:** meditation or mindfulness
- **Focus** on what you can **control**
- **Face it, don't avoid it**
- Stay in the **present**



Symptoms

Cognitive Symptoms

- Mental blankness
- Feeling of alarm and danger
- Negative thoughts



Emotional Symptoms

- Irritability
- Fear
- Impatience
- Nervousness
- Sensitivity



Behavioral Symptoms

- Avoidance
- Agitation
- Inhibition
- Hyperventilation



Physical Symptoms

- Tachycardia
- Chest pressure
- Nausea
- Disorientation



Learn more about well-being topics on our page and on Scup page.

