

COLLANA CRESCITA PERSONALE · VOL. 3

# Calmare la propria *ansia*

*Strumenti pratici per migliorare se stessi  
e ritrovare la quiete*



BRAISHOP

# Cosa troverai in questo libro

## PARTE PRIMA

Capire l'ansia

## PARTE SECONDA

Tecniche immediate

## PARTE TERZA

Costruire abitudini anti-ansia

## PARTE QUARTA

Gestire i momenti difficili

## PARTE QUINTA

Chiedere aiuto

## PARTE SESTA

Strumenti pratici (diari, checklist, 30 giorni, FAQ)

*Nelle pagine che seguono trovi due capitoli di assaggio: respirazione 4-7-8 e grounding sensoriale 5-4-3-2-1. Sono fra le tecniche più immediate del libro, quelle che puoi usare già oggi.*

# Respirazione 4-7-8 e tecniche di respiro

Il respiro è l'unica funzione del corpo che è insieme automatica e volontaria. Respiriamo senza pensarci, ma possiamo anche guidare il respiro a volontà. Questo lo rende uno strumento potente: cambiando il respiro, cambiamo letteralmente la chimica del corpo, e quindi anche l'attivazione del sistema nervoso.

Quando siamo in ansia, il respiro diventa corto e veloce. Usiamo soprattutto la parte alta del torace. Espiriamo poco. L'effetto, fisicamente, è di mantenere alti i livelli di anidride carbonica e di tenere acceso il sistema simpatico. Rallentare e allungare l'espiazione fa l'esatto opposto: attiva il nervo vago e induce calma.

## La tecnica 4-7-8

È la più conosciuta delle tecniche di respiro guidato. La sequenza è semplice e si può fare ovunque, seduti o in piedi:

1. Inspira dal naso contando mentalmente fino a 4.
2. Trattieni il respiro contando fino a 7.
3. Espira dalla bocca, lenta e completa, contando fino a 8.
4. Ripeti per quattro cicli, non di più all'inizio.

Quattro cicli durano poco più di un minuto e mezzo. Il primo ciclo, se non hai mai fatto questo esercizio, può sembrarti

faticoso (soprattutto la pausa a 7). Va benissimo adattare i conti: 3-5-6 funziona benissimo, purché l'espiazione resti più lunga dell'inspirazione.

### Respirazione quadrata (4-4-4-4)

È la versione adottata dai militari delle forze speciali e usata oggi anche da chirurghi e atleti per concentrarsi prima di un compito difficile. La sequenza è: inspira 4, trattieni 4, espira 4, trattieni 4. Si ripete per cinque-otto cicli. È più facile della 4-7-8 e adatta a chi inizia.

### Respiro diaframmatico

Non è una sequenza ma un modo di respirare in generale. L'aria entra dal naso e va a gonfiare la pancia, non il petto. Per impararla, sdraiati supino, appoggia una mano sulla pancia e una sul petto. Respira normalmente. Cerca di far muovere solo la mano sulla pancia. Bastano cinque minuti al giorno per alcune settimane e diventa automatico anche fuori dall'esercizio.

### Quando NON usare la respirazione guidata

Alcune persone, durante un attacco di panico molto acuto, peggiorano se cercano di controllare il respiro: si concentrano sul respiro, si accorgono che è veloce, si spaventano di più. Per loro, nei picchi, funzionano meglio le tecniche di grounding (prossimo capitolo). Provale entrambe in momenti tranquilli e scopri qual è la tua.

Prova oggi. Imposta un promemoria per due momenti della giornata: uno al mattino, uno prima di dormire. Fai quattro cicli di 4-7-8 in ciascuno. Vedi come ti senti dopo una settimana. Senza obiettivi, solo osservazione.

# Grounding 5-4-3-2-1 e ancoraggio sensoriale

Il grounding – letteralmente "radicamento" – è un insieme di tecniche per riportare l'attenzione al presente, al qui e ora, attraverso i sensi. Funziona perché l'ansia, quasi sempre, ci proietta nel futuro (cosa potrebbe succedere) o ci incolla a un ricordo (cosa è già successo). Riportare i sensi nel momento presente è come premere un reset.

## La tecnica 5-4-3-2-1

È forse la tecnica di emergenza più diffusa al mondo. È semplice da ricordare anche durante una crisi, e si può fare in qualsiasi posto, in silenzio. La sequenza:

1. Cinque cose che vedi. Guarda intorno e nomina mentalmente cinque oggetti che vedi. Specifici, non generici. Non "una sedia" ma "la sedia di legno scuro con il cuscino blu".
2. Quattro cose che senti al tatto. Sposta l'attenzione al contatto: i piedi nelle scarpe, le mani sui braccioli, la stoffa della maglia sulla pelle, il telefono in tasca.
3. Tre cose che senti. Ascolta. Il frigorifero. Il traffico lontano. Il respiro tuo. Qualcosa che parla in una stanza vicina. Conta tre suoni distinti.
4. Due cose che odori. Se non ne trovi due, vai in cucina, apri un barattolo di caffè, esci sul balcone. Va bene anche il

sapone delle mani.

5. Una cosa che assaggi. Una caramella, un sorso d'acqua, il sapore residuo del dentifricio. Anche solo "non sento nulla" va bene, l'esercizio funziona lo stesso.

La sequenza intera dura tre-quattro minuti. Fatta con attenzione, riporta quasi sempre il sistema nervoso a un livello di attivazione più gestibile.

## Varianti più rapide

Tre cose che vedi. Versione lampo, da fare in metro o durante una telefonata difficile. Cerca tre dettagli specifici nello spazio intorno a te. Dura quindici secondi.

Ancoraggio tattile. Tieni in tasca un oggetto piccolo (una pietra liscia, una monetina, un nastro di tessuto). Quando senti che l'ansia sale, infila la mano in tasca e descrivi mentalmente l'oggetto: la forma, la temperatura, le scanalature, il peso. È stato chiamato "oggetto di transizione" nella letteratura clinica.

Acqua fredda. Bagnare polsi e viso con acqua molto fredda attiva il riflesso di immersione dei mammiferi: il battito rallenta, la pressione si abbassa. È utile nei picchi acuti.

## Perché funziona, in sintesi

Il sistema nervoso non può, fisiologicamente, restare in stato di allarme massimo mentre dedichi l'attenzione a percezioni neutre e specifiche. Stai occupando l'apparato cognitivo con un compito incompatibile con la ruminazione. Non è magia. È neurofisiologia di base.

Quando praticare. Non aspettare il picco per provare il grounding. Fallo una volta al giorno in momenti tranquilli, finché diventa una sequenza familiare. Sarà molto più efficace quando ne avrai davvero bisogno.

# Vuoi continuare?

Questo era un piccolo assaggio. Il libro completo contiene 24 capitoli, sei parti, diari da compilare, una mini-routine di 30 giorni, una sezione FAQ con 20 risposte, una bibliografia ragionata e tutti i riferimenti utili in Italia. Tutto in oltre 130 pagine pensate per essere lette una volta e poi consultate ogni volta che ne hai bisogno.

Disponibile su BraiShop  
*Collana Crescita Personale · Volume 3*