

«Bisogna ossigenare la parte del cervello responsabile delle emozioni positive», spiega esperta, che raccomanda: «Impariamo ad avere un approccio ottimista con la vita»

Natacchia Gargano
Milano - Marzo

Ansiosi, stressati e addirittura depressi. È questo il nuovo volto di tanti italiani, pressati da crisi economica e ritmi frenetici che trasformano mamme, papà e lavoratori in automi stanchi e privi di entusiasmo. Al punto che, secondo le statistiche, nell'ultimo anno un italiano su dieci ha convissuto con il "male di vivere". Malattia che, secondo la ricerca realizzata da Kanthar Health per AstraZeneca, si trasforma pure in un handicap lavorativo: i depressi hanno più raramente un posto a tempo pieno, sono più spesso in cerca di occupazione e in un caso su tre denunciano un reddito basso. E allora, consigliano gli esperti, prima di cadere nel baratro della depressione, è necessario combattere in tempo ansia e stress, imparando a riconoscerne subito i sintomi.

Osservare il proprio stato d'animo

Non tutti i casi di umore nero, per fortuna, vogliono dire depressione. Quante volte si esclama «ah, come sono depressa!». Invece, «un conto è vivere uno stato emotivo non positivo in cui non si riescono a convertire le emozioni negative», sottolinea Eliana Lamberti (nel tondo a destra), psicologa clinica, esperta di Programmazione neuro-linguistica e autrice di *Gestire le emozioni* (Bruno Editore) «un altro è la depressione vera e propria, spesso accompagnata da insonnia, inappetenza e serie difficoltà nella vita quotidiana e lavorativa, per cui serve una diagnosi specifica». È molto



difficile prendere consapevolezza del proprio stato d'animo, molto più facile piangersi addosso. «Attraverso continue lamentele», aggiunge la dottoressa, «si ottiene una sorta di controllo sulle altre persone». Nulla di più sbagliato nella strada verso la serenità: la prima cosa che serve per convertire gli stati d'animo negativi è prendersi la responsabilità di farlo. Una volta che si è deciso di vivere con più serenità e meno stress, innanzitutto osservatevi», consiglia Lamberti. «Quante di voi stanno in apnea tutto il giorno, senza respirare adeguatamente,

con inspirazioni brevi e bloccate sulla parte superiore del petto? Risultato: il corpo non viene ossigenato bene. Proprio così iniziano a crearsi emozioni negative dentro di noi. «Respirando, ossigeniamo l'ipotalamo, la parte del cervello responsabile delle emozioni positive». Molte discipline come lo yoga, la meditazione e il training autogeno, si basano su questo principio. Ecco quindi il primo esercizio consigliato: «Fate dieci respirazioni profonde al mattino o alla sera usando il diaframma: inspire lentamente immaginando di avere un palloncino all'interno e di doverlo riempire»

continua a pag. 116



MALE OSCURO Milano. Secondo la ricerca realizzata da Kanthar Health, circa un italiano su dieci ha dovuto fare i conti con la depressione nell'ultimo anno. Tra le cause principali, lo stress dovuto agli impegni quotidiani e ai ritmi forsennati di lavoro.

PRIMA DI RICORRERE AI MEDICINALI, PROVA A "GUARIRE" IN MODO NATURALE

SUPERA L'ANSIA IN 10 SEMPLICI MOSSE

Stress e ansia si possono curare senza ricorrere subito ai farmaci. Ecco alcuni consigli pratici per ritrovare la serenità quotidiana.

- 1** Fai dieci respirazioni profonde al mattino e alla sera, usando il diaframma e abbinando a ogni respiro un pensiero positivo
- 2** Ogni volta che accade un'esperienza emotiva negativa, raccontala, nei dettagli, su un quaderno o un diario
- 3** Prima di sostenere una prova (un'esame, un appuntamento galante) immagina che andrà tutto per il meglio
- 4** Concentrati di più sul presente, facendo una cosa per volta, ed evita di proiettarti sempre su quello che verrà dopo
- 5** Non sottovalutare il problema e prendi consapevolezza del tuo stato d'animo senza lamentarti con gli altri
- 6** Fai movimento fisico o pratica una disciplina sportiva: l'ideale è almeno tre volte alla settimana
- 7** Attività musicali come suonare uno strumento o cantare in un coro possono portarti grandi benefici
- 8** Diffida di chi vuole fare soldi promettendo una terapia a base di cure esclusive o in case di riposo di lusso
- 9** Non devi vergognarti di parlare del problema: se è necessario, rivolgiti subito al medico, allo psicologo o allo psichiatra
- 10** Distingui sempre tra sogni e bisogni, e rispondi più ai tuoi desideri che alle esigenze imposte da famiglia e società

I VOLTI FAMOSI VERO: «LO SPORT È UN TOCCASANA»

Interviste di Tommaso Martinelli

FEDERICA RIDOLFI
«Niente medicinali, basta una bella corsa al parco»

Cerco di ridurre lo stress ricorrendo all'attività fisica e tenendomi alla larga da medicinali. Cerco di puntare sempre a soluzioni naturali come una corsa sul prato o una passeggiata quotidiana al parco, in compagnia dei miei bambini. Così riesco a superare lo stress accumulato a causa dei miei doveri di mamma.

LAURA FREDDI
«Mi curo con la palestra o la pallavolo in spiaggia»

A volte la vita ci riserva periodi difficili in cui si accumula stress. Io cerco di difendermi optando per la palestra e il beach-volley, che mi danno la possibilità di distrarmi e tonificare tutti i muscoli del corpo. Trovo che sia davvero meraviglioso riuscire a trarre benefici grazie a una delle proprie passioni.

LORELLA CUCCARINI
«Con l'attività fisica elimino tutte le energie negative»

Una delle mie armi per sconfiggere lo stress è sempre stata l'attività fisica quotidiana. Non credo ci sia nulla di meglio di qualche ora in palestra, facendo esercizi mirati per eliminare le energie negative accumulate durante la giornata. Essendo nata artisticamente ballerina, non ho mai rinunciato a fare sport.

MASSIMILIANO OSSINI
«Mangiare sano e un po' di sport, le armi migliori»

Ogni giorno mi divido tra gli studi televisivi romani dove lavoro e la mia famiglia che vive in un'altra regione. Cerco di difendermi dallo stress praticando sport e seguendo una serie di consigli che continuo ad apprendere conducendo *Cose dell'altra Geo*, come il mangiare sano e la cura del proprio fisico.

TOMMASO DE MOTTONI
«Rimedi naturali e aria buona per i polmoni»

Sono contrario ai farmaci. L'unico modo per combattere lo stress è ricorrere alle endorfine naturali che si riescono ad ottenere non certo correndo tra le smog ma immersi nella natura. E poi, per chi ne avesse la possibilità, non posso che consigliare delle belle gite fuori, per respirare aria buona.



La psicologa: «È importante distinguere tra ansia e depressione vera e propria»

segue da pag. 114
re, trattenete l'aria per qualche secondo e poi espirate». Ancora meglio se si riesce ad abbinare al respiro un pensiero che ci fa stare bene, immaginando di sentire i profumi e di vedere i colori che ci allietano il cuore.

Secondo semplice esercizio: tenete un diario. Ogni qualvolta vi accade un'esperienza emotiva non piacevole, scrivetelo su un quaderno: raccontate l'evento negativo nei minimi dettagli, spiegando i motivi della vostra emozione negativa. «È il primo passo per una presa di consapevolezza», chiarisce Eliana Lamberti, «in un secondo momento l'esercizio consiste nel riscrivere quella stessa esperienza, raccontando come invece vi sarebbe piaciuta andasse. Questo passaggio permette di elaborare l'esperienza».

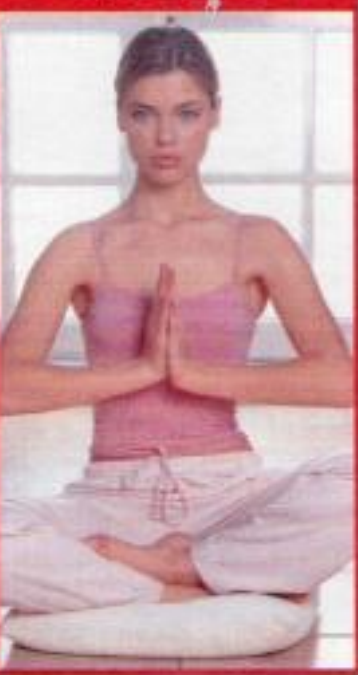
Il primo passo è pensare positivo

Ma cosa succede nella nostra testa che causa stress, apprensioni e attacchi di panico? E come evitare che accada? Il meccanismo alla base dell'ansia si chiama anticipazione negativa, spiega la psicologa. Ovvero: prima ancora di andare a un colloquio o prima di un'uscita galante, mi immagino che vada tutto a rotoli, proiettando la mia immagine in una scena disastrosa. Esempio tipico, lo studente che prima dell'esame si prefigura, come in un incubo, che il professore gli chieda la domanda che non sa.

Il segreto è fare esattamente il contrario: «Creiamoci un film di come vorremmo che il nostro appuntamento andasse. Dobbiamo immaginarlo nei minimi dettagli e creare nel nostro corpo sensazioni positive rispetto a quell'esperienza. Questo semplice esercizio attiva una serie di risorse che ci permetteranno di arrivare con uno stato d'animo positivo e funzionale al raggiungimento dello scopo». E poi, concentriamoci di più sul presente: viviamo totalmente proiettati sul dopo, come quando ci chiediamo se abbiamo chiuso la macchina da cui siamo appena



ALTRI RIMEDI Spesso, lo stress da vita quotidiana fa diventare suscettibili e nervosi. Così, capita che il partner diventi la prima valvola di sfogo (sopra). Ma, senza ricorrere ai medicinali, ci sono rimedi naturali molto utili: da un po' di sana attività fisica, praticabile anche in coppia (in basso, a sinistra) al canto (al centro), fino allo yoga (a destra). Il motivo? Sono tutte attività che stimolano la respirazione. «Ossigenare l'ipotalamo, la parte del cervello responsabile delle emozioni positive, è fondamentale», spiega la psicologa.



scese. Contro il dannato stress, facciamo dunque una cosa per volta. Senza prescindere da quel che dice il nostro corpo: non possiamo pensare di voler essere felici con una postura che dice esattamente il contrario. «Il modo in cui il corpo si posiziona nello spazio dà dei messaggi

importanti non solo agli altri ma anche a noi stessi», nota la dottoressa Lamberti, «le tensioni muscolari del corpo plasmano il nostro pensiero e quindi l'immagine che abbiamo di noi stessi». Un'ultima raccomandazione: distinguete tra sogni e bisogni. Spesso invece di rispondere ai

nostri desideri, rispondiamo alle esigenze di altri, della famiglia o della società. Se hai studiato giurisprudenza perché tuo padre è avvocato, mentre tu volevi fare l'insegnante, nel tempo la parte vera di te, rimasta nascosta, cercherà di uscire fuori in tutti i modi. **V**