

Sommario

Introduzione.....	IX
Capitolo 1 Cos'è l'ansia.....	1
Definizione dell'ansia: conoscerla per gestirla.....	10
Disturbo d'ansia generalizzato	11
Disturbo d'ansia da separazione	12
Fobia specifica	12
Ansia sociale	13
Attacco di panico	13
Cenni descrittivi sul funzionamento del cervello	16
Definizione dell'ansia secondo le neuroscienze affettive: il cervello emotivo	24
Come si attiva il cervello emotivo	29
Qualche esempio	31
Capitolo 2 Questo mondo sconosciuto: le emozioni	33
Ansia ed emozioni nelle neuroscienze.....	37
Penso o reagisco?	39
Come decide l'Insula?	41
Perché mi comporto così?	43
Azione specifica del Sistema Nervoso Autonomo nell'ansia	46

Capitolo 3 Ansia come sforzo continuo della mente-corpo: trova il tuo riposo	51
Cosa accade durante uno sforzo nella mente-corpo	55
Esercizio: valuta il tuo stato emotivo a riposo in condizioni "normali"	59
Esercizio: valuta il tuo stato emotivo sotto sforzo in condizione di pre-performance.....	60
E se lo sforzo della mente continua cosa accade?	61
Esempi di carico allostatico.....	61
Esercizio: valuta il tuo carico allostatico	64
Emozioni negative e comportamenti maladattativi.....	66
Esempio di ansia da interrogazione e comportamento maladattativo.....	68
Un aneddoto di Pronto Soccorso	68
Esercizio di consapevolezza - via della guarigione.....	70
Scala di autovalutazione dell'ansia (Zung, 1971)	71
Via della guarigione.....	72
Capitolo 4 Cos'è l'intelligenza emotiva	75
Famiglia come palestra emozionale	76
Allenamento dell'intelligenza emotiva.....	83
Esercizi	84
Esempi illustri	87
Capitolo 5 Lo stato di flow, o benessere, durante la prestazione	89
Capitolo 6 Gestione dell'ansia con l'intelligenza emotiva.....	95
Qualche istantanea di processo	96
Caso 1 - Reazione di fronte al pericolo immaginario con forte preoccupazione: l'Insula registra il messaggio pericolo con FUGA	96
Caso 2 - Reazione di fronte al pericolo immaginario con forte preoccupazione: l'Insula registra il messaggio pericolo con ATTACCO	98
Caso 3 - Reazione di fronte al pericolo immaginario con forte preoccupazione: l'Insula registra il messaggio pericolo con MIMETISMO	99
Azioni per agire sul cervello emotivo	100
Tecnica ed esercizi	101
L'ascolto attivo.....	101
Esercizio: ascolto attivo in pratica	102

Capitolo 7 Realtà dentro di noi, realtà fuori di noi	105
Esercizi	107
Il nostro pensare e l'azione su di noi.....	109
Il problema e l'emozione che lo accompagna	111
Capitolo 8 Ansia e spiritualità	113
Capitolo 9 Terapia: tutto è in divenire	119
Tecniche di utilizzo delle risorse del corpo per controllare l'ansia	122
Yoga Pranayama e meditazione	122
La Medicina ayurvedica	134
Aromaterapia e oli essenziali	134
Fitoterapia e tisane.....	136
Terapia	137
Microbiota e alimentazione.....	138
Il galateo dello stile antiansia a tavola.....	139
Ricette utili per il secondo cervello e per alleggerire il carico allostatico.....	141
Cibi sì e cibi no.....	142
Riflessologia plantare e stretching dei meridiani	142
Omeopatia	144
Farmacoterapia e psicoterapia.....	144
Conclusioni	146