Ansia e pensieri disfunzionali

Di Sabina Moro

L'ansia è un'emozione secondaria che si attiva nel momento in cui diamo valore ad alcune credenze considerate disfunzionali

La persona ansiosa effettua continue valutazioni dell'ambiente alla ricerca di possibili minacce, mantenendo sempre un livello di attivazione elevato. Data questa continua ricerca (come dice il detto: chi cerca trova) prima o poi, sarà probabile che rilevi qualcosa di negativo nell'ambiente.

La sua attenzione si concentrerà quindi, ancora di più, su questo aspetto, trascurando tutti gli altri segnali rassicuranti dell'ambiente.

La conseguenza sarà la messa in atto di un comportamento di fuga o di evitamento che, se inizialmente può avere la funzione di ridurre l'ansia, a lungo termine tende a mantenere la convinzione della pericolosità dell'evento e della propria incapacità ad affrontare il problema. L'evento temuto non viene quindi sperimentato e non verrà mai verificata l'effettiva innocuità dello stesso.

Le credenze disfunzionali legate all'ansia sono principalmente:

- **Pensiero catastrofico:** tendenza a fare previsioni catastrofiche degli eventi, non rappresentandosi il quadro reale e generale delle possibili conseguenze future.
- **Intolleranza dell'incertezza:** tendenza a valutare le situazioni di incertezza come stressanti e a ritenere che gli eventi inaspettati siano negativi e che quindi dovrebbero essere evitati. Incapacità di sopportare il rischio che si possa presentare un evento temuto.
- **Perfezionismo:** perseguimento di obiettivi irrealistici, alti standard e considerazione dell'errore come qualcosa di poco accettabile.
- **Autovalutazione negativa:** tendenza a valutarsi come incapaci, sia emotivamente che materialmente, di fronte ai problemi.
- **Bisogno di controllo:** costante bisogno di controllo delle situazioni e manipolazione di aspetti della realtà per evitare che si avverino le conseguenze negative temute.
- **Senso di responsabilità:** valutazione di sé come unici responsabili dell'evento negativo temuto.

Dott.ssa Moro Sabina

3934107718

sabina.moro@outlook.it

Instagram: 21grammi_di_psicologia

DATA DI PUBBLICAZIONE: 16/09/2021 - AGGIORNATO IL 15/02/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA [GLACOM®](#)