



ACTIVITAT D'AULA 1 - MITES SOBRE L'ANSIETAT

OBJECTIU

Desmitificar l'ansietat, resoldre dubtes sobre les conseqüències nocives que tem la gent.

TEMPS NECESSARI

15-20 minuts.

NOMBRE DE PERSONES

Grups d'entre 4 i 6 persones.

NECESSITATS TÈCNIQUES

Llistat amb afirmacions que es proposa a continuació.

INSTRUCCIONS

1. Llistat:

- **Puc patir un atac al cor?**
- **Puc perdre el control?**
- **Puc tenir un desmai?**
- **Puc ofegar-me?**
- **No se'm passarà mai?**

1. Divideix els participants en grups d'entre 4 i 6 persones.
2. Dona'ls un llistat amb afirmacions sobre l'ansietat (vegi's solucionari).
3. Dona'ls la instrucció de debatre entre ells sobre si les preguntes són correctes o si es tracta de mites.
4. Posa-ho en comú i dona feedback al grup.

GUIA PER A L'AUTOAVALUACIÓ I REFLEXIÓ

Llistat: Quan tinc molta ansietat...

- Puc patir un atac al cor?

L'ansietat no provoca atacs al cor. En alguns casos, l'ansietat o estrès freqüents poden augmentar la probabilitat en persones que pateixen cardiopaties prèvies, però mai són l'únic factor. En persones sanes, no suposa un risc pel

cor. La taquicàrdia, el mal de pit i la resta de símptomes es poden explicar per la reacció natural d'activació davant d'una situació d'ansietat.

- Puc perdre el control?

Quan patim un episodi d'ansietat fort, podem tenir la sensació de que tindrem algun impuls no desitjat o que farem alguna "bogeria". A vegades això ajuda a portar-nos a la paràlisi, la sensació de bloqueig. La realitat és que aquestes anticipacions negatives no es compleixen, la persona continua tenint el control de la situació. En el pitjor dels casos, una persona amb molta ansietat pot intentar fugir de la situació per escapar d'un perill. L'ansietat ens prepara per actuar ràpid, sense haver de pensar gaire, per protegir-nos del perill. Això pot explicar la sensació de pèrdua de control, que no és real.

- Puc tenir un desmai?

És extremadament improbable que es produeixi un desmai. Encara que podem tenir sensacions de mareig o vertigen, això és degut a la que el nostre cos està enviant més sang als músculs (per poder córrer o lluitar) i menys al cap, però no es donen les circumstàncies per un desmai: hauríem de patir un alentiment molt gran del ritme cardíac i una baixada de la pressió sanguínia. Durant una reacció d'ansietat passa exactament el contrari.

- Puc ofegar-me?

No, és impossible ofegar-se per patir ansietat. La sensació d'ofec és deguda a la hiperventilació que no és seguida d'un esforç físic corresponent. A vegades, quan sentim la sensació d'ofec intentem respirar més i més ràpid per compensar aquesta sensació, però això encara l'augmenta més. El que hauríem de fer per reduir l'activació es intentar tenir una respiració lenta, diafragmàtica i regular.

- No se'm passarà mai?

El nostre cos està construït per suportar un estat d'ansietat elevada durant una estona curta, després l'ansietat comença a disminuir progressivament. Habitualment els pics d'ansietat duren uns minuts com a molt. És quan ens centrem excessivament en les nostres sensacions quan podem alimentar-les, si ens centrem en els nostres objectius (com fer l'exposició) l'ansietat es reduirà progressivament.