

DANILO DI DIODORO

ANSIA, FOBIE E PANICO

Affrontarli
senza paura

NLD

 **INDICE**

INTRODUZIONE	1
Ansia e paura	1
Definiamo l'ansia	2
Ansia fuori controllo	3
Parte 1 - Panoramica sull'ansia	5
1. Quali sono i disturbi d'ansia?	7
2. Il timore del futuro	11
3. Alle radici dell'ansia	12
4. È ansia o qualcos'altro?	14
5. Non sarò invece esaurito?	19
6. L'ansia nella vita reale	19
7. L'epoca dell'ansia	21
8. Ansia da Covid-19	21
9. Ansia e stress	23
10. Ansia e depressione	24
11. L'ansia nemica del sonno	26
12. Mal di testa tensivi e pulsanti	28
13. Acufeni e sistema limbico	29
14. Memoria e concentrazione in tilt	29
15. Vertigini e palpitazioni	31
16. Ansia in pillole	32
17. Sintomi inspiegabili	33
18. Ansia in gravidanza	34
19. Il cervello intestinale	35
20. Scale e test	37
21. Il cervello ansioso	38

Parte 2 - I veri e propri disturbi d'ansia	41
1. Disturbo d'ansia generalizzata	44
2. Disturbo da attacchi di panico	46
3. Fobie specifiche	50
4. Agorafobia	54
5. Disturbo d'ansia sociale	57
6. Disturbo d'ansia da separazione	59
7. Mutismo selettivo	60
8. Disturbi d'ansia dell'anziano	60
Parte 3 -Affrontare e combattere l'ansia	63
1. Continua o intermittente?	66
2. Personalità e genetica	67
3. Come faccio ad aiutarmi da solo? È davvero possibile?	67
4. Allenare il cervello contro l'ansia	69
5. Esporsi alle proprie fobie	72
6. I libri, sempre una risorsa	73
7. Come faccio a riconoscere il momento in cui devo farmi aiutare da un professionista?	74
8. Chi sono i professionisti che curano l'ansia? Differenze tra le varie professioni	76
9. Psicoterapeuti, psicoanalisti, psicologi, e...	78
10. Psicoterapia? Quale psicoterapia?	80
11. Orientarsi tra le psicoterapie	82
12. Funziona anche online	89
13. Psicoterapia specifica per fobie specifiche	90

14.	Le fobie sulla lunga distanza	92
15.	I farmaci per combattere l'ansia	93
16.	“Generazioni” di antidepressivi	93
17.	Tempi d'azione ed effetti collaterali	96
18.	Benzodiazepine superstar	97
19.	Rischi di interazioni e dipendenza	99
20.	Ipnotici e igiene del sonno	101
21.	Psicoterapia e farmaci insieme?	103
22.	Medicine non convenzionali per il trattamento dell'ansia	103
23.	Quanto dovrebbe durare il trattamento di un disturbo d'ansia?	108
	Conclusioni	110
	Indicazioni per ulteriori letture e approfondimenti	111
	Libri divulgativi o di autoaiuto dell'ansia	112
	Testi specialistici	112