

DANILO DI DIODORO

# **ANSIA, FOBIE E PANICO**

Affrontarli  
senza paura

**NLD**

**INDICE**

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

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

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