

# apnea

## PSICOLOGIA E APNEA

di Lorenzo Manfredini

### Convegno Interdisciplinare sulle Scienze dell'Apnea USTICA 3 Luglio 2003

Lorenzo Manfredini (Psicologo-Psicoterapeuta)  
[www.apneaconsapevole.it](http://www.apneaconsapevole.it) – [drmanfre@tin.it](mailto:drmanfre@tin.it)

### Consigli per realizzare una apnea in sicurezza:

1) Controlla i tuoi pensieri disfunzionali e valutali da una prospettiva diversa: **'pensar male fa male'**;

#### Esempi:

#### Comparsa di pensieri parassiti

- **escrescenze cognitive interferenti**: "Sono proprio stufo di questa lezione, chissà se sarà bel tempo domani?!"
- **pensieri autosvalorizzanti**: "Non ce la farò mai, l'apnea non fa per me"
- **pensieri di autocommiserazione**: "A me le cose vanno sempre male, sono proprio sfortunato"

Distolgono l'attenzione dall'apprendimento e non hanno utilità.

#### Attivarsi di believes (credenze)

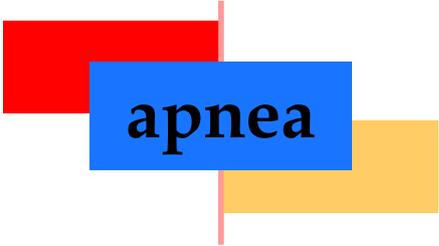
#### Sommario:

Consigli per realizzare una apnea in sicurezza 1/4

---

Chi teme eccessivamente l'altro e le sue valutazioni cade nell'errore di poter immaginare i suoi pensieri, spesso sentendosi erroneamente al centro dell'attenzione altrui

---



apnea

Sono pensieri cristallizzati da tempo fino ad assumere il valore di veri e propri atti di fede (“un adulto deve essere amato e apprezzato da tutti... se gli altri ti disapprovano hai torto e sei un fallito... tu vali se produci i risultati richiesti”).

Possono essere intaccati attraverso:

**Desensibilizzazione mentale**

**Collegare la prestazione ad esperienze positive**

**Imparare da chi riesce meglio (modeling)**

**Innesco di processi cognitivi disfunzionali**

**- Filtraggio percettivo o selezione arbitraria**

Spesso l'ansia ci porta a scegliere nella realtà quelle informazioni che confermano la nostra concezione negativa tralasciando gli aspetti positivi

**- Ipergeneralizzazione**

Sulla base di una singola esperienza, in modo improprio si tende a pensare che le cose si ripeteranno sempre nello stesso modo (“Andrà come tutte le altre volte, comincio la gara e dimentico tutto”)

**- Lettura del pensiero**

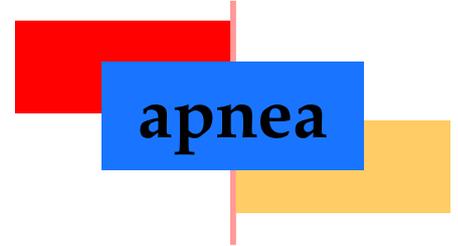
Chi teme eccessivamente l'altro e le sue valutazioni cade nell'errore di poter immaginare i suoi pensieri, spesso sentendosi erroneamente al centro dell'attenzione altrui (“Ora sicuramente lui starà pensando che io non so fare niente”)

**- Pensiero catastrofico**

Di fronte al futuro le previsioni comportano esclusivamente timori di non riuscita (“se una cosa può andare male, andrà male di certo!”)

**- Colpevolizzazione**

Di fronte alla sconfitta, anziché accettarla e farne tesoro, si attiva un atteggiamento di attribuzione interamente a se stessi dell'evento negativo (“E' stata tutta colpa mia!”)



---

"Se il tuo sistema para-  
simpatico non è pro-  
grammato per calmarti  
è meglio che usi la tua  
corteccia cerebrale: **im-  
para a rilassarti**"

---

- 2) Riconosci la tua ostilità
- 3) Sforzati di fermare i pensieri cinici e/o negativi mentre si stanno formando.
- 4) Esamina le situazioni ragionevolmente, con senso pratico e buon senso.
- 5) Mettiti nei panni degli altri e 'ascolta'.
- 6) Impara a ridere di te stesso.
- 7) Pratica la fiducia. Fai sforzi particolari per aver fiducia in qualcuno, anche se per cose non importanti.
- 8) Impara ad ascoltare.
- 9) Impara ad essere assertivo. Quando sorge una situazione difficile, asserisci il tuo punto di vista con calma, piuttosto che reagire aggressivamente.
- 10) "Se il tuo sistema parasimpatico non è programmato per calmarti è meglio che usi la tua corteccia cerebrale: **impara a rilassarti**".