



# 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)

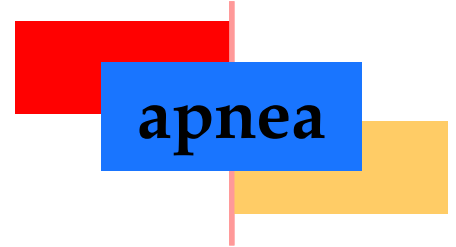
#### Sommario:

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

---



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**

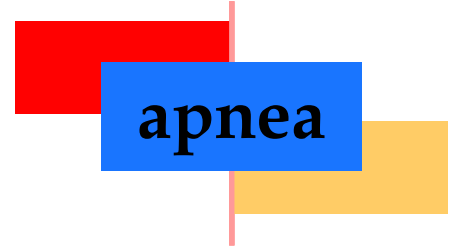
Chi teme eccessivamente l'altro e le sue valutazioni cade nell'errore di poter immaginare i suoi pensieri, spesso sentendosi erroneamente al centro dell'attenzione altrui (“Ora sicuramente lui starà pensando che io non so fare niente”)

**- 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**".