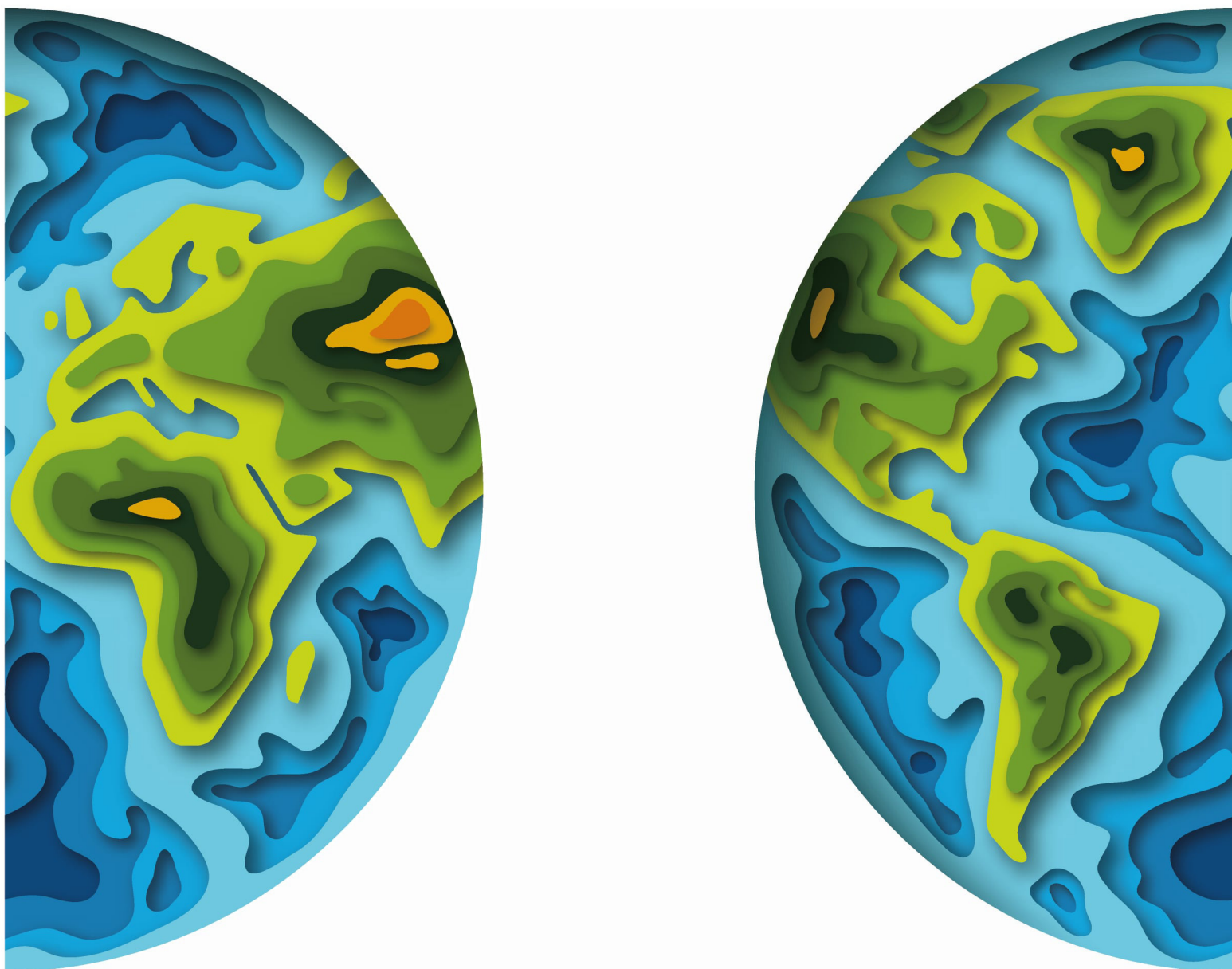


## Guide

Italiano | Italian

# Convivere con preoccupazione e ansia tra l'incertezza globale



Convivere con preoccupazione e ansia tra l'incertezza globale

---

## Informazioni su questa guida

Il nostro mondo sta cambiando rapidamente in questo momento. Viste le notizie in prima pagina, sarebbe difficile non preoccuparsi di cosa ciò significhi per noi stessi e per coloro che amiamo.

La preoccupazione e l'ansia di solito sono frequenti difficoltà, ma quando prendono il sopravvento possono diventare oppressivi. Psychology Tools creato questa guida gratuita per aiutarti a gestire la tua preoccupazione e la tua ansia in questi tempi incerti.

Dopo aver letto le informazioni, prova a fare gli esercizi se pensi che possano esserti utili. E' naturale sentirsi in difficoltà quando i tempi sono incerti, quindi ricordati di avere cura e compassione verso te stesso e le persone attorno a te.

Ti auguriamo il meglio,

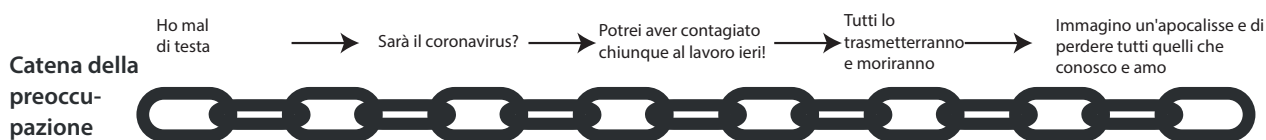
Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

## Cos'è la preoccupazione?

Gli esseri umani hanno la straordinaria abilità di riflettere su eventi futuri. “Essere previdenti” significa che possiamo anticipare ostacoli o problemi, dandoci l'opportunità di pianificare soluzioni. Quando ci aiuta a raggiungere i nostri obiettivi, "pensare in anticipo" può essere molto utile. Per esempio, lavarsi le mani e mantenere una distanza sociale sono comportamenti utili che possiamo decidere di mettere in atto per prevenire la diffusione del virus. Tuttavia, preoccuparsi è un modo di “essere previdenti” che spesso ci fa sentire apprensivi o ansiosi. Quando ci preoccupiamo eccessivamente, pensiamo spesso agli scenari peggiori e crediamo che non saremmo capaci di affrontarli.

## Cosa è la preoccupazione?

Quando ci preoccupiamo, essa somiglia ad una catena di pensieri e immagini, che può progredire verso direzioni sempre più catastrofiche e improbabili. Alcune persone avvertono la preoccupazione come incontrollabile – essa sembra assumere una vita propria. È naturale che molti di noi si siano sorpresi di recente a pensare ai peggiori scenari. L'esempio che segue illustra come le preoccupazioni possano aumentare rapidamente anche da qualcosa di relativamente piccolo. Hai mai avuto pensieri del genere? (confessione: entrambi li abbiamo avuto!)



La preoccupazione non esiste solo nelle nostre menti. Quando diventa eccessiva la percepiamo anche come ansia nei nostri corpi. I sintomi fisici dell'ansia e della preoccupazione e ansia includono:

- Tensione muscolare, o dolori.
- Irrequietezza e incapacità di rilassarsi.
- Difficoltà a concentrarsi.
- Difficoltà a dormire.
- Sentirsi facilmente affaticati.

Convivere con preoccupazione e ansia tra l'incertezza globale

## Cosa scatena preoccupazione e ansia?

Qualsiasi evento può essere una causa scatenante. Anche quando le cose vanno per il meglio, potresti pensare "ma cosa succederà se tutto cadrà in pezzi?". Ci sono situazioni particolari in cui le preoccupazioni diventano ancora più comuni. Gli eventi scatenanti sono situazioni che si presentano come:

- **Ambigue** – aperte a diverse interpretazioni.
- **Nuove** – di cui non abbiamo alcuna esperienza pregressa dalla quale attingere.
- **Imprevedibili** – i cui sviluppi sono poco chiari.

Alcune di queste ti suonano familiari ora? L'attuale situazione sanitaria globale rispecchia tutti questi punti e quindi è naturale che le persone stiano vivendo molte preoccupazioni. È una situazione insolita con molta incertezza, che può naturalmente portarci a preoccuparci e a sentirci ansiosi. È un momento poco usuale e con una grande quota di incertezza; ciò porta ovviamente ad esperire maggiore preoccupazione e sentirci ansiosi.

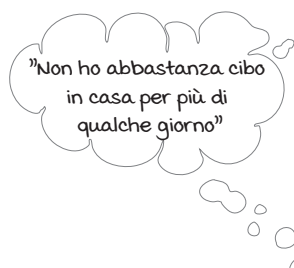
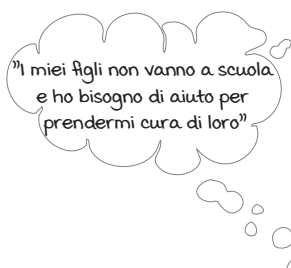
## Ci sono differenti tipologie di preoccupazioni?

La preoccupazione può essere utile o poco utile e gli psicologi spesso distinguono tra preoccupazioni riguardanti "problemi reali" vs "problemi ipotetici".

- **Le preoccupazioni di problemi reali** riguardano problemi attuali che richiedono soluzioni in questo preciso momento. Ad esempio, data la reale preoccupazione per il virus al momento, ci sono soluzioni utili, che includono lavaggi regolari delle mani, distanza sociale e isolamento fisico se si hanno sintomi.
- **Le preoccupazioni ipotetiche** sull'attuale crisi sanitaria potrebbero includere la riflessione sugli scenari peggiori (ciò che potremmo definire catastrofico). Ad esempio, immaginare scenari peggiori come la morte della *maggior parte* delle persone.

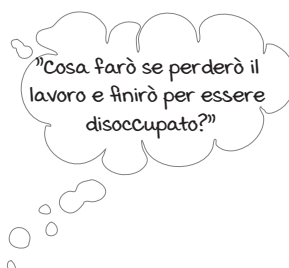
### Preoccupazioni per problemi reali

Riguardano problemi *reali* che ti stanno preoccupando *proprio ora*.



### Preoccupazioni ipotetiche

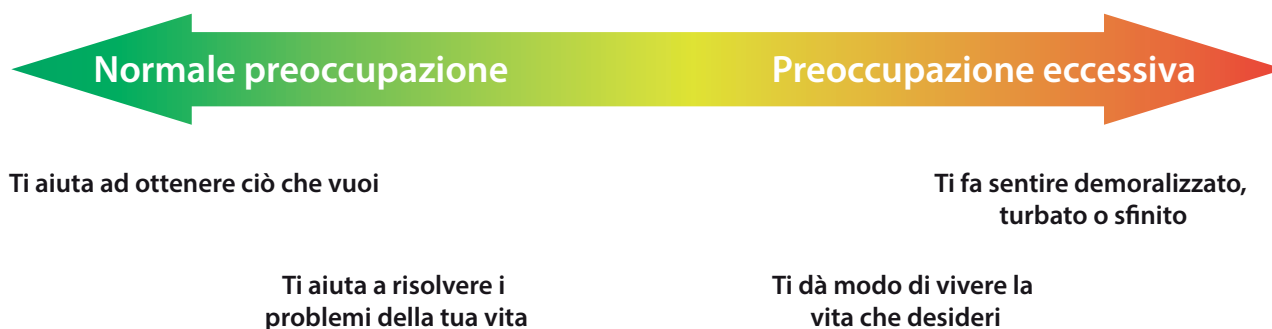
Riguardano cose che attualmente non esistono, ma che *potrebbero* accadere in futuro



Convivere con preoccupazione e ansia tra l'incertezza globale

## Quando la preoccupazione diventa un problema?

Tutti si preoccupano in una certa misura, e pensare in anticipo può aiutarci a pianificare ed affrontare il futuro. Non esiste una quantità "giusta" di preoccupazione. Diciamo che la preoccupazione diventa un problema quando ti impedisce di vivere la vita che vuoi vivere, o ti fa sentire demoralizzato ed esausto.



## Cosa posso fare per gestire la preoccupazione?

È naturale preoccuparsi ora, ma se ritieni che ciò stia diventando eccessivo e che la preoccupazione stia prendendo il sopravvento sulla tua vita - ad esempio se ti rende ansioso o fai fatica ad addormentarti - allora potrebbe essere utile provare a trovare modi per limitare il tempo che passi a preoccuparti e prendere i giusti provvedimenti per gestire il tuo benessere. Nella prossima sezione di questa guida, abbiamo incluso una selezione delle nostre migliori dispense e consigli per supportare il tuo benessere e gestire le preoccupazioni, aiutandoti a:

- **Mantenere l'equilibrio nella tua vita.** Gli psicologi pensano che il benessere derivi dal vivere una vita basata su attività equilibrate che ti danno sensazioni di piacere, successo e vicinanza. La nostra dispensa informativa *“Prenditi cura del tuo benessere trovando l'equilibrio”* tratta questo argomento nel dettaglio. Nella seguente pagina il menu Attività contiene suggerimenti di attività ideate per aiutarti a distrarti e rimanere attivo. Ricorda che siamo animali sociali - abbiamo bisogno di connessioni per stare bene. Ti consigliamo di provare a fare alcune attività sociali che coinvolgono altre persone. In tempi come questi dovresti trovare alcuni modi creativi per mantenere contatti sociali a distanza, ad esempio, attraverso internet o telefonicamente.
- **Esercitati a identificare se la tua preoccupazione è una "preoccupazioni per un problema reale" o una "preoccupazioni ipotetica".** L'albero decisionale delle preoccupazioni è uno strumento utile per aiutarti a decidere di che tipo è la tua preoccupazione. Se stai vivendo molte preoccupazioni ipotetiche, allora è importante

## Convivere con preoccupazione e ansia tra l'incertezza globale

---

ricordare a te stesso che la tua mente non si sta concentrando su un problema che puoi risolvere in questo momento, e quindi cerca dei modi per lasciar andare la preoccupazione e concentrarti su qualcos'altro. Puoi anche usare questo strumento con i bambini se hanno difficoltà ad affrontare questo momento.

- **Esercitati a posticipare la tua preoccupazione.** La preoccupazione è insistente: può farti sentire come se dovessi impegnarti con essa proprio in **questo momento**. Ma puoi esercitarti a rinviare la preoccupazione ipotetica; molti sostengono che ciò gli consente di avere una relazione diversa con le loro preoccupazioni. In pratica, questo significa riservare deliberatamente ogni giorno del tempo a preoccuparsi (ad es. 30 minuti alla fine di ogni giornata). All'inizio può sembrare una cosa strana! Ma significa anche che per le altre 23,5 ore del giorno provi a lasciar andare via la preoccupazione finché non arriva il “tempo della preoccupazione”. Il nostro esercizio di *Rinvio della Preoccupazione* ti guiderà attraverso i passaggi necessari per sperimentarlo.
- **Parla con te stesso con compassione.** La preoccupazione può provenire dalla premura – ci preoccupiamo degli altri quando ci prendiamo cura di loro. Una tecnica tradizionale della terapia cognitivo-comportamentale per lavorare con pensieri negativi, ansiosi o sconvolgenti è quella di scriverli e trovare un modo diverso di rispondere ad essi. Usando l'Attività “*Sfida i tuoi pensieri con compassione*” puoi esercitarti a rispondere ai tuoi pensieri ansiosi o preoccupanti con gentilezza e compassione. Abbiamo fornito un esempio per aiutarti ad iniziare.
- **Pratica la consapevolezza.** L'apprendimento e la pratica della consapevolezza possono aiutarti a lasciar andare le preoccupazioni e riportarti al momento presente. Ad esempio, concentrarti sul movimento delicato del respiro o sui suoni che senti attorno a te, può servirti come “ancora” utile per tornare al momento presente e lasciar andare le preoccupazioni.

## Convivere con preoccupazione e ansia tra l'incertezza globale

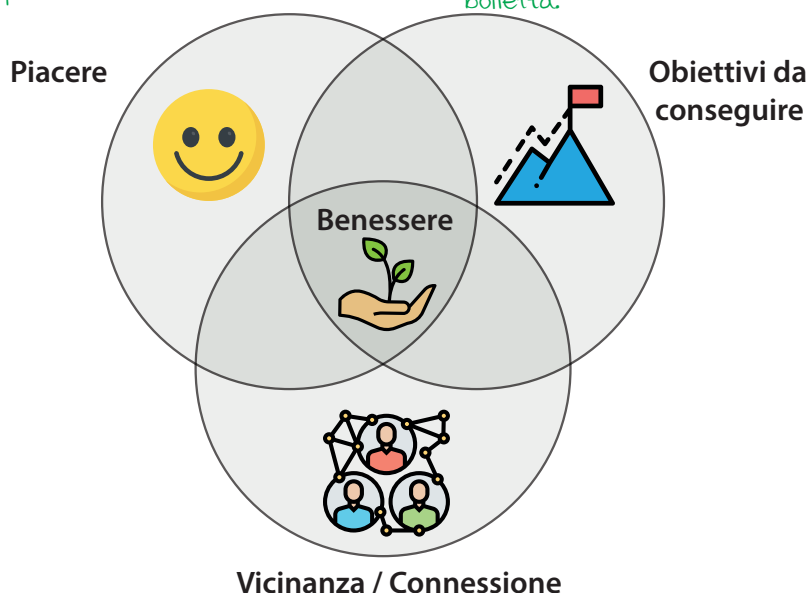
### Cura il tuo benessere trovando un equilibrio

Con l'attuale situazione sanitaria, molte delle nostre normali attività quotidiane stanno cambiando. Naturalmente questo può essere inquietante e possiamo scoprire che le cose che di solito facevamo per prenderci cura del nostro benessere sono diventate difficili. Che tu stia lavorando da casa o in qualche forma di isolamento fisico o a distanza, può essere utile organizzare una routine quotidiana che preveda un equilibrio tra attività che:

- ti danno un senso di **realizzazione**,
- ti aiutano a sentirti **vicino e connesso** con gli altri e
- attività che puoi fare solo per **piacere**.

Quando stiamo lottando con ansia e preoccupazione, possiamo perdere il contatto con le cose che ci danno piacere. Pianifica alcune attività ogni giorno che sono piacevoli e ti fanno sentire bene. Ad esempio, leggere un buon libro, guardare una commedia, ballare o cantare le tue canzoni preferite, fare un bagno rilassante o mangiare il tuo cibo preferito.

Ci sentiamo bene quando abbiamo raggiunto o realizzato qualcosa, quindi è utile includere ogni giorno attività che ti danno un senso di realizzazione. Ad esempio, fare alcuni lavori domestici, decorare, giardinaggio, un'attività di lavoro, cucinare una nuova ricetta, completare una routine di esercizi o completare un' "incombenza amministrativa" come pagare una bolletta.



Siamo animali sociali, quindi abbiamo bisogno e desideriamo naturalmente vicinanza e contatto con altre persone. Con l'attuale crisi sanitaria molti di noi possono essere fisicamente isolati o distanti dagli altri, quindi è importante prendere in considerazione dei modi creativi per connettersi in modo da non diventare socialmente isolati e soli. Come puoi rimanere in contatto con familiari e amici e avere vita sociale in modo virtuale? Usando social media, telefonate e videochiamate potresti organizzare attività online condivise per esempio, un libro virtuale o un club cinematografico. Puoi anche esplorare gruppi di quartiere online locali e vedere se ci sono modi per essere coinvolti nell'aiutare la tua comunità locale.

Uno squilibrio tra piacere, successo e vicinanza può influenzare il nostro umore. Ad esempio, se passi la maggior parte del tuo tempo a lavorare senza spazio per il piacere o per socializzare, allora potresti iniziare a sentirti giù e isolato. Al contrario, se trascorri la maggior parte del tempo rilassandoti e non facendo altre cose che sono importanti per te, anche questo può influire sul tuo umore.

Alla fine di ogni giornata potresti verificare e riflettere su "cosa ho fatto oggi che mi ha dato un senso di realizzazione? Il piacere? La vicinanza con gli altri? Ho ottenuto un buon equilibrio o cosa posso fare diversamente domani?"

## Convivere con preoccupazione e ansia tra l'incertezza globale

### Utilizza una lista di attività per darti alcune idee per tenerti impegnato



#### Animali

Accarezza un animale  
Porta a spasso un cane  
Ascolta gli uccelli



#### Sii attivo

Fai una passeggiata  
Vai a correre  
Fai una nuotata  
Vai in bicicletta  
Usa un video-  
esercizio a casa



#### Pulisci

Pulisci la casa  
Pulisci il cortile  
Pulisci il bagno  
Pulisci la tua camera  
Pulisci il frigo  
Pulisci il forno  
Pulisci le scarpe  
Fai i piatti  
Riempi / svuota la  
lavastoviglie. Fai il bucato  
Fai alcune faccende  
Organizza il tuo  
spazio di lavoro  
Pulisci un armadio



#### Connettiti con le persone

Contatta un amico  
Iscriviti ad un nuovo gruppo  
Iscriviti ad un partito politico  
Iscriviti da un sito di incontri  
Invia un messaggio  
ad un amico  
Scrivi una lettera ad un amico  
Ricontatta un un  
vecchio amico



#### Cucina

Cucina un pasto per te stesso  
Cucina un pasto per  
qualcun altro  
Fai una torta /dei biscotti  
coi marshmallows  
Trova una nuova ricetta



#### Crea

Fai un disegno  
Dipingi un ritratto  
Fai una foto  
Fai scarabocchi / schizzi  
Ordina le fotografie  
Crea un album fotografico  
Inizia un album  
Termina un progetto  
Fai qualche lavoro di  
cucito / a maglia



#### Esprimiti

Ridi  
Piangi  
Canta  
Grida  
Urla



#### Gentilezza

Aiuta un amico /  
vicino / estraneo  
Fai un regalo per qualcuno  
Prova a fare un atto di  
gentilezza a caso  
Fai un favore a qualcuno  
Insegna a qualcuno un'abilità  
Fai qualcosa di carino  
per qualcuno  
Pianifica una sorpresa  
per qualcuno  
Fai un elenco dei tuoi  
aspetti positivi  
Fai un elenco di cose o  
persone per le quali sei grato



#### Impara

Impara qualcosa di nuovo  
Impara una nuova abilità  
Scopri qualcosa di nuovo  
Guarda un video tutorial



#### Ripara

Ripara qualcosa in casa  
Ripara la tua bici /  
auto / scooter  
Costruisci qualcosa di nuovo  
Cambia una lampadina  
Decora una stanza



#### Mente

Sogna ad occhi aperti  
Medita  
Prega  
Rifletti  
Pensa  
Prova esercizi di rilassamento  
Pratica yoga



#### Musica

Ascolta la musica che ti piace  
Trova della nuova  
musica da ascoltare  
Accendi la radio  
Componi della musica  
Canta una canzone  
Suona uno strumento  
Ascolta un podcast



#### Natura

Prova a fare giardinaggio  
Pianta qualcosa  
Fai un po' di potatura  
Taglia il prato  
Raccogli dei fiori  
Compra dei fiori  
Fai una passeggiata  
nella natura  
Siediti al sole



#### Pianifica

Stabilisci un obiettivo  
Crea un bilancio  
Fai un piano quinquennale  
Fai una lista delle cose fare  
Fai una lista dei desideri  
Fai la lista della spesa



#### Leggi

Leggi un libro preferito  
Leggi un nuovo libro  
Leggi il giornale  
Leggi il tuo sito  
Web preferito



#### Programma

Alzati molto presto  
Stai sveglio fino a tardi  
Dormi fino a tardi  
Spunta qualcosa sulla tua  
lista delle cose "da fare"



#### Prenditi cura di te

Fai un bagno  
Fai una doccia  
Lavati i capelli  
Fatti un trattamento  
per il viso  
Taglia le unghie  
Prendi il sole (indossare  
la protezione solare!)  
Fai un pisolino



#### Prova qualcosa di nuovo

Prova un nuovo cibo  
Ascolta della nuova musica  
Guarda un nuovo  
programma TV o film  
Indossa dei vestiti nuovi  
Leggi un libro nuovo  
Fai qualcosa di spontaneo  
Esprimi te stesso



#### Guarda

Guarda un film  
Guarda un programma TV  
Guarda un video  
di YouTube



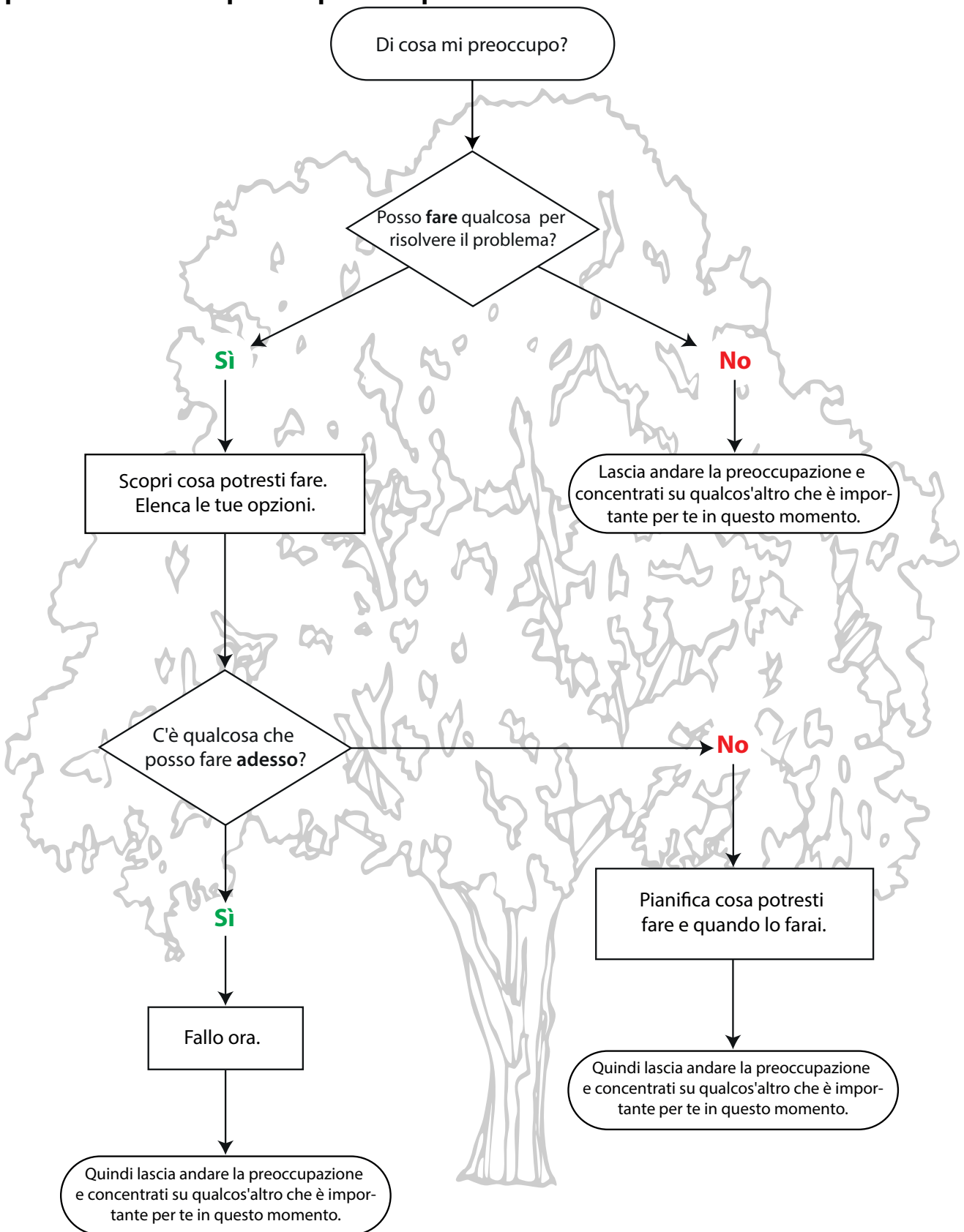
#### Scrivi

Scrivi una lettera di elogio  
Scrivi una lettera ad un politico  
Scrivi una lettera arrabbiata  
Scrivi una lettera  
di riconoscenza  
Scrivi una cartolina  
di ringraziamento  
Scrivi un giornale/ diario  
Scrivi il tuo CV  
Inizia a scrivere un libro



Convivere con preoccupazione e ansia tra l'incertezza globale

### Utilizza questo albero decisionale per aiutarti a distinguere la "preoccupazione per problemi reali" vs. "preoccupazione ipotetica"



## Convivere con preoccupazione e ansia tra l'incertezza globale

### Rinviare la preoccupazione

Gli psicologi pensano che ci siano due tipi di preoccupazioni:

1. Le **preoccupazioni per problemi reali** riguardano i problemi reali che ti riguardano in questo momento e sui quali puoi agire ora.  
"Le mie mani sono sporche dal giardinaggio, devo lavarle", "Devo chiamare la mia amica o penserà che ho dimenticato il suo compleanno", "Non riesco a trovare le mie chiavi", "Non posso permettermi di pagare questa bolletta elettrica", "Il mio ragazzo non mi sta parlando".
2. Le **preoccupazioni ipotetiche** riguardano cose che attualmente non esistono, ma che potrebbero accadere in futuro.  
"E se muoio?", "E se tutti quelli che conosco muoiono?", "Forse questo preoccuparmi mi sta facendo impazzire"

Le persone che sono infastidite dalla preoccupazione spesso la avvertono come incontrollabile spreco di tempo e talvolta credono che sia utile impegnarsi in altro quando si presenta. Sperimentare il rinvio delle tue preoccupazioni - deliberatamente riservando un po' di tempo alla tua giornata per non fare altro che preoccuparti e limitare il tempo che passi a preoccuparti - è un modo utile per esplorare la tua relazione con la preoccupazione. Segui i passaggi seguenti per almeno una settimana.

#### Passo 1: Preparazione

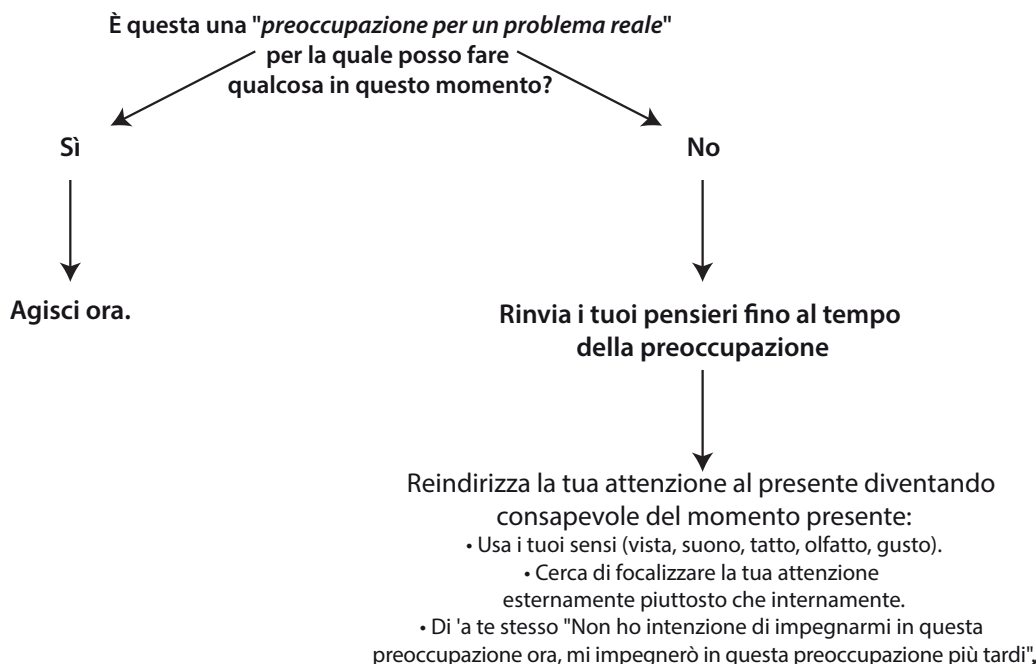
Decidi **quando** sarà il tuo tempo della preoccupazione e per **quanto tempo** durerà.

- Il "Tempo di preoccupazione" è il tempo che dedichi ogni giorno allo scopo specifico di preoccuparti.
- A che ora del giorno pensi di essere nello stato d'animo migliore per occuparti delle tue preoccupazioni?
- Quando è improbabile che tu sia disturbato?
- Se sei incerto, 15-30 minuti ogni giorno alle 19:00 è spesso un buon punto di partenza.



#### Passo 2: Rinvio della preoccupazione

Durante il giorno, decidi se le preoccupazioni che emergono sono "problemi reali" su cui puoi agire ora o se sono preoccupazioni ipotetiche che devono essere posticipate.



#### Passo 3: Il tempo della preoccupazione

Usa il tuo tempo dedicato alla preoccupazione per preoccuparti. Prendi in considerazione di scrivere una qualsiasi delle ipotetiche preoccupazioni che ricordi di aver avuto durante il giorno. Quanto ti riguardano adesso? C'è qualcuno di queste preoccupazioni che possono portarti ad intraprendere azioni pratiche?

- Cerca di utilizzare tutto il tempo della preoccupazione, anche se non ritieni di avere molto di cui preoccuparti, anche se le preoccupazioni non sembrano al momento pressanti.
- Rifletti sulle tue preoccupazioni ora: ti danno lo stesso "colpo" emotivo quando pensi a loro, anche adesso, come quando hai pensato a loro per la prima volta?
- Qualcuno dei tuoi dubbi può essere convertito in un problema pratico a cui puoi cercare una soluzione?

Convivere con preoccupazione e ansia tra l'incertezza globale

**Affrontare i propri pensieri in modo comprensivo durante una crisi sanitaria globale**

<p><b>Situazione</b> Con chi eri? Cosa stavi facendo? Dove eri? Quando è successo?</p>	<p><b>Emozioni e sensazioni corporee</b> Cosa sentivi? (intensità della frequenza 0–100%)</p>	<p><b>Pensiero automatico</b> Cosa ti è passato per la testa? (Pensieri, immagini o ricordi)</p>	<p><b>Risposta comprensiva</b> Quale sarebbe una risposta veramente auto-comprensiva al tuo pensiero negativo?</p>
<p>guardare le notizie per la seconda ora di seguito.</p>	<p>Sentimenti di ansia ed una crescente sensazione di panico.</p>	<p>È terribile. Così tante persone potrebbero morire. Cosa succederà a me e alla mia famiglia?</p>	<p>È comprensibile che tu sia preoccupato – sarebbe insolito non esserlo. Qual è la cosa migliore che puoi fare per sentirti meglio adesso? Forse potresti guardare una commedia invece delle notizie, oppure alzarti e fare qualcos'altro.</p> <p>Cerca di rispondere a te stesso con le qualità comprensive di saggezza, forza, calore, gentilezza e di non-giudizio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cosa mi direbbe il mio migliore amico?</li> <li>• Cosa mi direbbe un essere veramente comprensiva?</li> <li>• Con quale tono di voce avrei bisogno di essere parlato per sentirmi rassicurato?</li> </ul>
<p></p>	<p></p>	<p>Se avevi un'immagine o un ricordo, cosa significava per te?</p>	<p></p>

## Affrontare i propri pensieri in modo comprensivo durante una crisi sanitaria globale

Convivere con preoccupazione e ansia tra l'incertezza globale

<b>Situazione</b> Con chi eri? Cosa stavi facendo? Dove eri? Quando è successo?	<b>Emozioni e sensazioni corporee</b> Cosa sentivi? (Intensità della frequenza 0-100%)	<b>Pensiero automatico</b> Cosa ti è passato per la testa? (Pensieri, immagini o ricordi)	<b>Risposta comprensiva</b> Quale sarebbe una risposta veramente auto-comprensiva al tuo pensiero negativo?
		Se avevi un'immagine o un ricordo, cosa significava per te?	Cerca di rispondere a te stesso con le qualità comprensive di saggezza, forza, calore, gentilezza e di non-giudizio. • Cosa mi direbbe il mio migliore amico? • Cosa mi direbbe un essere veramente comprensiva? • Con quale tono di voce avrei bisogno di essere parlato per sentirmi rassicurato?

## Alcuni consigli finali

- **Imposta una routine.** Se trascorri più tempo a casa, è importante continuare con una normale routine. Mantieni un orario regolare per svegliarti e andare a letto, mangia ad orari regolari e preparati e vestiti ogni mattina. Puoi usare un calendario per strutturare la tua giornata.
- **Resta mentalmente e fisicamente attivo.** Quando pianifichi il tuo programma giornaliero, prova a includere attività che mantengano attivi sia la mente che il corpo. Ad esempio, potresti provare ad imparare qualcosa di nuovo con un corso online o metterti alla prova ed imparare una nuova lingua. È importante anche mantenersi fisicamente attivi. Ad esempio fare lavori domestici rigorosamente per 30 minuti o esercizi con un video online.
- **Pratica la gratitudine.** In momenti di incertezza, sviluppare una pratica di gratitudine può aiutarti a entrare in contatto con momenti di gioia, vitalità e piacere. Alla fine di ogni giornata, prenditi del tempo per riflettere su ciò per cui sei grato oggi. Cerca di essere preciso e nota cose nuove ogni giorno, ad esempio "Sono grato che ci fosse il sole all'ora di pranzo in modo da potermi sedere in giardino". Potresti iniziare a scrivere un diario della gratitudine o tenere appunti in un barattolo della gratitudine. Incoraggia a partecipare anche le altre persone che sono a casa con te.
- **Nota e limita i motivi di preoccupazione.** Man mano che la situazione sanitaria evolve, potrai sentirti in dovere di restare costantemente aggiornato attraverso notizie e social media. Tuttavia, potresti notare che ciò provoca in te ulteriore preoccupazione ed ansia. Prova a notare ciò che scatena la tua preoccupazione. Ad esempio, stai guardando le notizie per più di 30 minuti? Controlli i social media ogni ora? Cerca di limitare ogni giorno il tempo di esposizione alle agli eventi che scatenano le tue preoccupazioni scatenanti ogni giorno. Potresti scegliere di ascoltare le notizie ogni giorno ad un'ora prestabilita, oppure potresti limitare la quantità di tempo che passi sui social media a controllare le notizie.
- **Affidati a notizie dalle fonti affidabili.** Può essere utile essere consapevoli della fonte delle notizie e delle informazioni. Stai attento nello scegliere fonti affidabili. L'Organizzazione Mondiale della Sanità fornisce informazioni dettagliate qui:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

## Convivere con ansia e paura nella globale incertezza

---

### Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Italian

Translated title: Convivere con ansia e paura nella globale incertezza

Translated by: Ilaria Fonzo and Marion Santorelli

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

### Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

### Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.