

CALDO E ANSIA

Mini guida per destreggiarti tra il caldo e l'ansia



Dott.ssa Ilaria Stocco
psicologa psicoterapeuta



ilariastocccopsicoterapeuta



Benvenuta/o!

Mi chiamo Ilaria Stocco, sono Psicologa e Psicoterapeuta, e mi occupo di supporto emotivo e psicologico per chi vive esperienze complesse e profonde.

Nel mio lavoro mi sono specializzata nel sostegno a donne che convivono con dolore cronico e che affrontano le difficoltà legate all'infertilità e ai percorsi di PMA.

Ma nel tempo ho affiancato anche molte persone che convivono con ansia intensa, attacchi di panico e una relazione difficile con le proprie sensazioni corporee.

conosciamoci qui

Con l'arrivo del caldo, ti senti più agitata, il cuore batte più forte, respiri a fatica e ti sembra di non avere il controllo?

Non sei da sola. E soprattutto, non sei sbagliata.

Quando il corpo si attiva per via delle alte temperature, per chi soffre d'ansia quei segnali diventano amplificatori di malessere.



In queste pagine, ti accompagno a capire cosa succede davvero nel tuo corpo quando arriva l'estate, e ti offro alcune strategie semplici per non farti travolgere. Come una bussola da tenere in tasca, per quando il caldo si fa troppo.

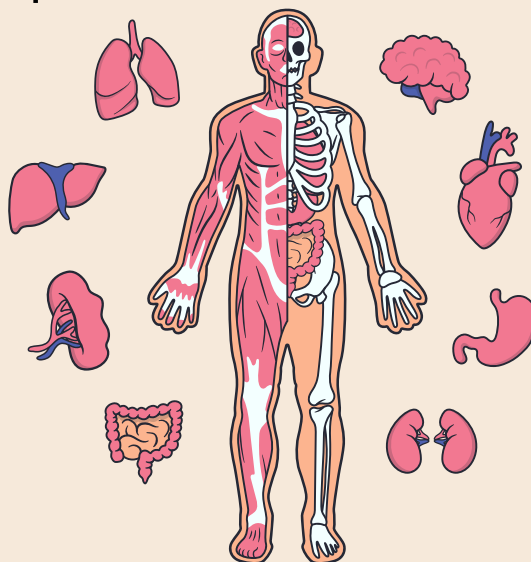
Cosa succede nel corpo quando fa caldo

Quando la temperatura esterna aumenta, il corpo si attiva per mantenere l'equilibrio interno:

- Il cuore batte più velocemente
- Sudiamo di più
- La pressione può oscillare
- Il respiro diventa meno profondo.

Tutte queste risposte sono normali. Ma chi soffre di ansia ha una maggiore sensibilità ai segnali interni del corpo: è un fenomeno chiamato **interocezione**.

La mente legge questi segnali come campanelli d'allarme, anche quando non c'è un vero pericolo.



Chi soffre di ansia tende a interpretare in modo intensificato e minaccioso i segnali corporei, anche quando sono del tutto fisiologici.

Ad esempio, un battito cardiaco accelerato – che in estate può dipendere dal caldo, dalla disidratazione o semplicemente da uno sforzo minimo – può essere percepito come segnale di un imminente attacco di panico o, nei casi più estremi, come il preludio di un infarto.

Lo stesso accade con la sensazione di calore, il sudore, la difficoltà a respirare o la sensazione di confusione: segnali comuni nelle giornate afose, che però nella mente ansiosa vengono letti come campanelli d'allarme.

A volte, quando l'ansia prende il sopravvento, cerchiamo sollievo nelle rassicurazioni. Ma più le cerchiamo, più l'ansia cresce.

 **In questo video** ti spiego perché le rassicurazioni non funzionano (e cosa aiuta davvero). **Iscriviti al canale per vedere contenuti simili**



Quando il corpo si attiva, la mente si allarma

Con il caldo, la temperatura corporea aumenta. Ma per chi vive con l'ansia, aumenta anche la tensione interna.

Spesso senza accorgercene, entriamo in uno stato di iperallerta: ogni piccolo segnale viene amplificato e percepito come una minaccia.



Sintomi comuni del caldo che assomigliano all'ansia:

- Tachicardia
- Sudorazione improvvisa
- Respiro corto o affannoso
- Sensazione di vertigine o svenimento
- Vampate di calore
- Nausea o "testa leggera"
- Stanchezza improvvisa

Questi sono segnali normali del corpo che si adatta al caldo, ma per una mente ansiosa diventano segnali d'allarme.



Nelle persone ansiose questi segnali vengono interpretati in modo catastrofico, come se fossero preludi di un attacco di panico, un infarto o un collasso imminente.

È qui che entra in gioco il circolo vizioso dell'ansia:

**Segnale fisico → Interpretazione catastrofica
→ Paura → Aumento dei sintomi → Nuova
interpretazione**

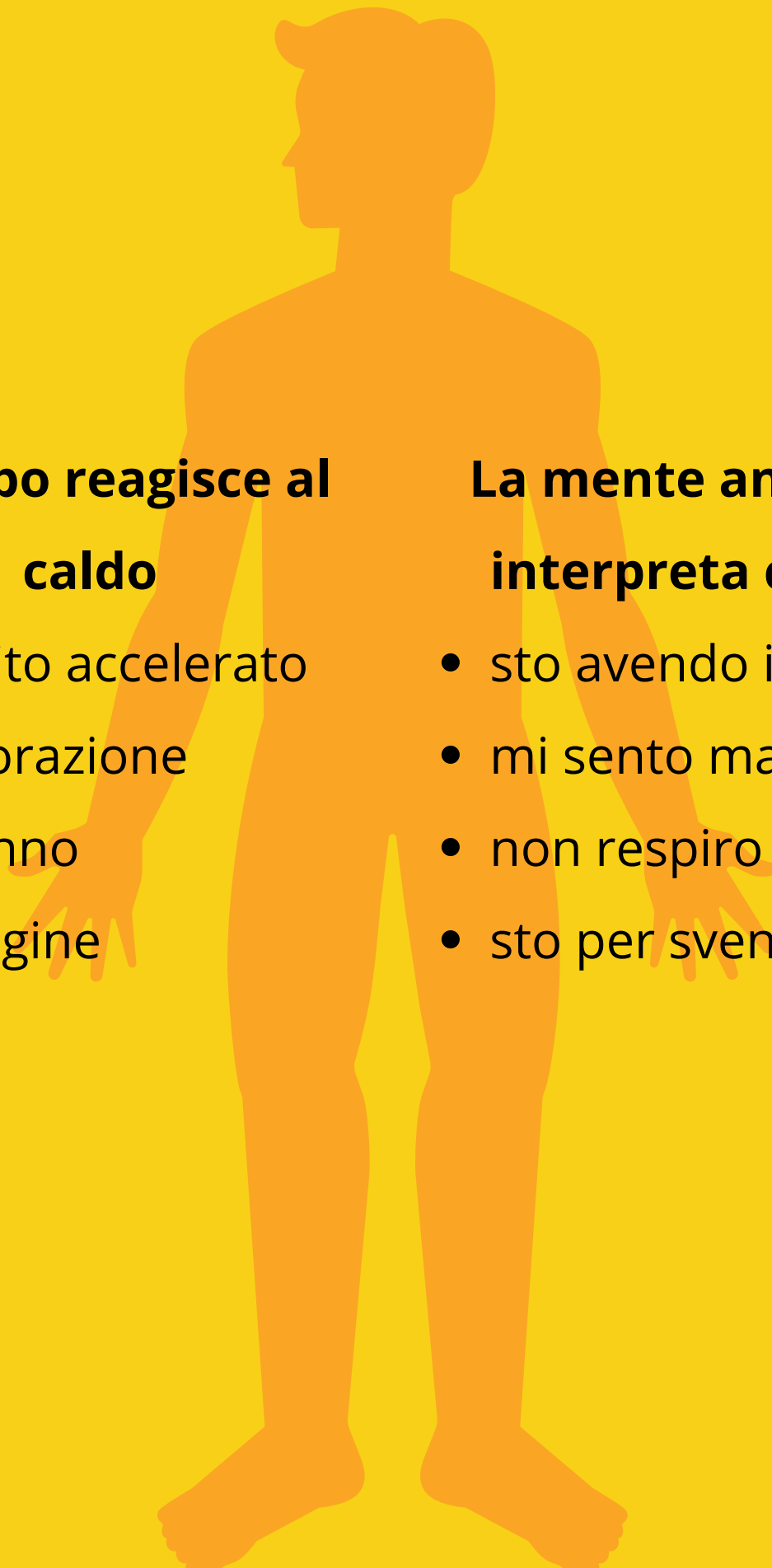
Riconoscere che non è un attacco di panico, ma una normale risposta corporea al caldo può cambiare radicalmente l'esperienza.

Il pericolo non è reale. È l'interpretazione che lo crea.

Nel caldo, una mente ansiosa tende a intercettare e interpretare questi segnali come un pericolo imminente, attivando un circolo vizioso:

- **Attenzione selettiva:** si concentrano i sensi su battito, sudore, respiro.
- **Catastrofizzazione:** un sintomo diventa un'idea di collasso o panico.
- **Rinforzo sintomatico:** più paura genera altri sintomi (cortisolo, affanno...)

Quando il caldo sembra ansia"



Il corpo reagisce al caldo

- battito accelerato
- sudorazione
- affanno
- vertigine

La mente ansiosa interpreta così:

- sto avendo infarto
- mi sento male
- non respiro
- sto per svenire

Mini test: Quanto il caldo incide sulla tua ansia?

Rispondi con sincerità alle domande. Più risposte "Sì" darai, più probabilmente il caldo sta giocando un ruolo nel tuo vissuto ansioso.

1. Quando fa molto caldo, ti capita di controllare spesso il battito cardiaco o il respiro?

☐ Sì ☐ No

2. Sudare ti mette a disagio o ti fa sentire in pericolo?

☐ Sì ☐ No

3. In estate, eviti alcuni luoghi per paura di sentirti male (es. supermercati, mezzi pubblici, luoghi affollati)?

☐ Sì ☐ No

Mini test: Quanto il caldo incide sulla tua ansia?

4. Ti capita di pensare: “Non ce la faccio” o “Sto per svenire” durante le giornate più calde?

☐ Sì ☐ No

5. Quando il caldo arriva, ti senti meno in controllo del tuo corpo?

☐ Sì ☐ No

6. Dopo aver avuto sintomi fisici (come vertigini o affanno), cerchi rassicurazioni o controlli su Google?

☐ Sì ☐ No

7. Le estati passate ti hanno lasciato un ricordo difficile legato all'ansia o a un attacco di panico?

☐ Sì ☐ No

Come leggere il test

- **0-2 Sì** → Il caldo ti infastidisce, ma riesci a regolarlo con le tue risorse.
- **3-5 Sì** → Alcuni segnali corporei estivi possono attivare il tuo sistema d'allerta. C'è spazio per lavorare sulla lettura del corpo e la gestione dell'ansia.
- **6-7 Sì** → Il caldo sembra avere un impatto importante sul tuo vissuto ansioso. Iniziare un lavoro di consapevolezza corpo-mente può aiutarti a interrompere questo circolo.

✉ Se ti sei riconosciuta/o in molte di queste risposte, sappi che non sei sola. Il mio lavoro è proprio aiutare persone come te a riconoscere i segnali del corpo, trasformarli e imparare a viverli con più leggerezza.

Iscriviti alla mia newsletter per ricevere strumenti pratici, meditazioni guidate e contenuti inediti.



Rinascita

Uno spazio autentico dove le emozioni possono esistere, anche quando sembrano troppo.

Un rifugio dove metterti in ascolto delle tue emozioni e riscoprire te stessa nel cammino verso il benessere.

Da dove iniziare....

La consapevolezza è il primo gesto di cura:

- ◆ Nomina il sintomo ("Ho caldo quindi respiro veloce")
- ◆ Etichetta l'emozione ("Sto percependo ansia ma non è pericolo")
- ◆ Applica una strategia gentile, scelta dalla tua cassetta di emergenza (vedi prossime pagine)

Cosa puoi fare quando il caldo aumenta l'ansia : 10 strategie

- Normalizza i segnali del corpo: “Il mio corpo si sta solo adattando.” Dargli un senso abbassa la reattività mentale.
- Respira lentamente dal ventre: Inspira per 2, trattieni per 4, espira per 6. Regoli il sistema nervoso, rallenti la spirale.
- Freschezza visiva e mentale: Chiudi gli occhi e immagina un luogo sicuro, fresco, calmo. La mente crede a ciò che visualizzi.
- Bagno rapido per polsi e mani: Raffredda il corpo e abbassa l'attivazione. Usa dispositivi per abbassare il calore corporeo (ventilatore portatile, salviette fresche, ghiaccio o panni bagnati)

Cosa puoi fare quando il caldo aumenta l'ansia : 10 strategie

- Mindfulness dei 5 sensi: 5 cose che vedi, 4 che tocchi, 3 che senti, 2 che annusi, 1 che assapori = torni al presente.
- Sposta l'attenzione dal corpo: Parla con qualcuno, ascolta musica, fai un'attività semplice e rassicurante.
- Idratazione regolare: Disidratazione = aumento della frequenza cardiaca = più ansia.
- Stai in ambienti tranquilli: Evita sovraccarichi sensoriali durante le ore più calde.
- Scrivi cosa provi: Dare voce a ciò che senti lo rende più gestibile e meno spaventoso.
- Parlati con gentilezza: "Non sono in pericolo. È solo una sensazione. Passerà." La voce interna conta.

esercizio pratico - resta nel corpo

Quando il caldo ti accende e il corpo si attiva — il cuore corre, il respiro cambia, senti di non avere controllo — il primo gesto che puoi fare non è scappare, ma radicarti.



Fermati un istante e prova così:

- Poggia bene i piedi a terra.
- Senti il contatto. Il pavimento che ti sostiene.
Non devi fare nulla, solo appoggiare.
- Porta una mano sul petto o sul ventre.
- Dove senti più agitazione? Tieni lì la mano per 10–15 secondi.
- Non per calmare. Solo per esserci.
- Nota il respiro.
- Non cercare di cambiarlo. Solo sentirlo.
- Dove lo percepisci di più? È ampio o stretto?

esercizio pratico - resta nel corpo

Chiediti dolcemente:

- “Cosa sto sentendo davvero nel corpo?”
- “Che storia mi sta raccontando la mente in questo momento?”

Scrivilo o ripetilo dentro di te.

- Dai un nome, senza giudizio. Solo consapevolezza:

“Il mio cuore batte forte.” → “La mia mente pensa che sia pericoloso.”

“Sto sudando.” → “Il caldo attiva il mio corpo, ma non è un allarme.”

Vuoi andare più a fondo?

Quello che hai appena fatto è solo un piccolo assaggio del lavoro che possiamo fare insieme in terapia.

Attraverso esercizi come questo accompagno le persone a riconoscere i segnali del corpo, trasformare il dialogo interno e ritrovare un senso di sicurezza anche nei momenti più intensi.

Se senti che l'ansia legata al caldo, al corpo o al bisogno di controllo sta limitando la tua vita, puoi prenotare una consulenza individuale per iniziare a lavorarci insieme.



Prenota la tua consulenza qui



Esercizio carta e penna – quando il caldo parla, come rispondi?

Un esercizio per osservare con più chiarezza cosa succede nel corpo, nella mente e nelle emozioni, quando l'ansia si attiva con il caldo. Trova un momento tranquillo, prendi carta e penna e rispondi alle domande senza fretta.

1. Descrivi una situazione recente in cui il caldo ti ha fatto sentire agitata o fuori controllo.

(Sii il più concreta possibile: dov'eri? cosa stava succedendo? chi c'era con te?)



Scrivi qui sotto:

2. Quali segnali hai percepito nel tuo corpo?

☐ battito accelerato ☐ respiro corto ☐

sudorazione

☐ vertigini ☐ tensione muscolare ☐

nausea

☐ altro: _____

3. Cosa hai pensato stava succedendo in quel momento?

(Esempi: "Sto per svenire", "Non ce la faccio",
"Devo andarmene subito")

 Scrivi le prime frasi che ti sono passate per la mente:

4. Cosa hai fatto subito dopo?

(Esempi: hai cercato assicurazioni? sei scappata? hai controllato il battito?)



Annota la tua reazione automatica:

5. Ora rileggi quello che hai scritto. C'è una differenza tra ciò che sentivi e ciò che pensavi stesse succedendo?



Rifletti: il corpo cosa stava dicendo? E la mente che storia raccontava?

6. Che cosa potresti dire a te stessa, la prossima volta, per restare più presente?
(Scrivi una frase gentile e reale)

💬 Esempio: "Il mio corpo si sta attivando. Non è un pericolo. Posso restare."

✨ Come usare questa guida?

- Stampala e tienila a portata di mano.
- Salvala sul telefono per rileggerla nei momenti in cui ti senti perso/a e in balia dell'ansia

A volte, sapere cosa sta succedendo e avere una mappa tra le mani... è già il primo passo per ritrovare la strada.



Se desideri ricevere altri strumenti come questo, piccole pratiche di autoregolazione e riflessioni che aiutano a tornare a sé, puoi iscriverti alla mia newsletter. Ti arriveranno direttamente nella tua casella, quando ne avrai più bisogno.

iscriviti alla newsletter qui

Ilaria Stocco - Psicologa Psicoterapeuta



Ti invito a seguirmi sul sito

www.ilariastocco.it

e ad iscriverti alla
newsletter
per non perdere iniziative
e nuovi contenuti



A presto!

© Ilaria Stocco

*É vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in
qualsiasi forma di questo ebook.*

*É vietata la redistribuzione e la pubblicazione dei contenuti e
immagini non autorizzata espressamente dall'autore.*

