

GUIDA GRATUITA

# Tachicardia da ansia

*Cosa fare e cosa non fare quando il cuore accelera, 3 pratiche per il momento acuto, e il lavoro che lo disattiva davvero.*

---

Giovanna Volpetti

Chinesiologa · Ideatrice del Metodo MARE®

# Il tuo cuore non ti sta tradendo. Il tuo allarme sì.

## AVVISO IMPORTANTE

Questa guida è pensata per una tachicardia di origine ansiosa già valutata da un medico. Se è la prima volta che ti succede, se senti dolore al petto che si irradia, capogiri forti o svenimenti, o se compare senza nessun fattore scatenante riconoscibile, parlane prima con un professionista. Escludere una causa cardiaca non è arrenderti all'ansia: è toglierti una variabile di dosso, una volta per tutte. Non ogni settimana.

## Cosa sta succedendo davvero

Quando il tuo sistema nervoso percepisce una minaccia — reale o no, per lui non fa differenza — attiva una risposta di allerta che manda al cuore un ordine preciso: più veloce, più forte. È una risposta di sopravvivenza eseguita alla perfezione, per un pericolo che oggi, nella maggior parte dei casi, non c'è più.

Il dato che quasi nessuno ti dice: un cuore sano regge 180–200 battiti al minuto per ore, senza alcun danno — è esattamente quello che succede quando corri. La tachicardia da ansia non rompe i cuori. L'unica cosa che fa, è spaventarti.

## Il circolo che la mantiene accesa

*Battito forte > "qualcosa non va" > più allerta > battito ancora più forte > più paura > più allerta...*

Non è il sintomo il vero problema. È la paura del sintomo — quella che arriva un attimo dopo, e che trasforma pochi minuti di attivazione in un'ora intera di allarme.

Tutto quello che segue ha un solo obiettivo:  
smettere di alimentare quella paura.

# Cosa NON fare

*Ognuna di queste cose sembra aiutare nel momento. Tutte, senza eccezione, confermano al tuo cervello che c'è un'emergenza in corso.*

**01 Non controllare il battito in continuazione.** Ogni volta che lo fai, dici al tuo cervello "questo è pericoloso, tienilo d'occhio". Il controllo non spegne l'allarme: lo mantiene acceso.

**02 Non guardare smartwatch o misuratore di pressione a ripetizione.** Stesso meccanismo. Il dispositivo finisce per diventare parte del sintomo, non la soluzione.

**03 Non cercare su Google.** Non troverai mai la frase che ti rassicura davvero. Troverai quella che ti spaventa, e sarà quella a restarti in testa per mesi.

**04 Non respirare in modo profondo e veloce.** Riempire troppo i polmoni abbassa l'ossigenazione corretta del sangue, aumenta capogiro e formicolio e accelera ancora di più il cuore. Inspirare accelera; espirare frena.

**05 Non restare ferma e in silenzio ad aspettare che passi.** Da ferma, l'unica informazione che arriva al cervello è il tuo stesso battito. Lo amplifichi.

**06 Non chiedere continue rassicurazioni.** "Dimmi che non sto morendo" allevia per trenta secondi e ti lascia più dipendente. La volta dopo ne avrai bisogno ancora prima.

**07 Non iniziare a evitare i luoghi legati a un episodio.** Se hai avuto un episodio di tachicardia al ristorante, in autostrada o al supermercato, non significa che quel posto sia pericoloso. Colleghiamo spesso il luogo al sintomo, e iniziamo a evitarlo "per sicurezza" — ma è proprio questo meccanismo a restringere, un posto alla volta, il campo della tua vita.

Hanno tutte una cosa in comune: sono tentativi di sentirti al sicuro.

E ogni tentativo conferma al tuo cervello che la sicurezza era in pericolo.

# Cosa fare, invece

*Nessuna di queste cose punta a far sparire la tachicardia in fretta. Puntano a qualcosa di meglio: insegnare al tuo sistema nervoso che non serviva far scattare l'allarme.*

- 01 Guardati intorno.** Trova un punto fermo: un mobile, una finestra, qualcosa di familiare nella stanza in cui sei. Non devi controllare il sintomo per sentirti orientata — puoi restare ancorata a quello che vedi, mentre il corpo fa quello che sta facendo.
- 02 Rilassa mascella e spalle.** La muscolatura tesa continua a mandare al cervello il segnale che serve restare pronta a reagire.
- 03 Allunga l'espiazione.** Che duri il doppio dell'inspirazione. Senza riempirti d'aria, senza sforzo.
- 04 Senti i piedi.** Il peso, il contatto, la temperatura del pavimento. Restituisci al cervello un'informazione corporea diversa dal battito.
- 05 Dai un nome a quello che senti.** "Questa è attivazione, si esaurirà da sola." Mettere parole alla sensazione aiuta a ridurre l'allerta.

**06 Lascia che il cuore batta.** Non combatterlo, non trattare con lui, non affrettarlo. È l'istruzione più difficile di questa guida, ed è anche l'unica davvero indispensabile.

**07 Se ti viene naturale, muoviti.** Cammina, sistema qualcosa, lava i piatti. Per molte persone il movimento aiuta a smaltire l'attivazione già in circolo — ma non è una regola valida per tutte: se in quel momento senti che startene ferma ti aiuta di più, va bene lo stesso.

**08 Aspetta senza cronometrare.** Non puoi accelerare il processo, ma non devi nemmeno fare nulla perché accada. Scende da sola. È sempre scesa da sola.

Nota che nessuna delle otto promette che la tachicardia si fermi in fretta.

È proprio questo il punto: smetti di rincorrere il sollievo immediato e inizi a costruire quello vero.

## 3 pratiche per il momento acuto

### LEGGI PRIMA DI USARLE

Queste pratiche non sono la cura. Sono strumenti per attraversare l'episodio con meno sofferenza. Se le usi per toglierti di dosso la tachicardia il più in fretta possibile, rischiano di diventare un rituale di sicurezza — un evitamento più elegante — e il problema resta intatto. Usale per accompagnare l'episodio, non per scappare da lui. La differenza sta nell'intenzione, e il tuo sistema nervoso se ne accorge.

### ESERCIZIO 01 · 90 SECONDI

## Espirazione con freno

**Cosa fa.** Aiuta a rallentare il battito attraverso il respiro.

**Come si fa.** Inspira dal naso contando fino a 4, senza riempirti del tutto. Espira dalla bocca con le labbra socchiuse, come se soffiassi in una cannuccia, contando fino a 8. Otto cicli. Se ti gira la testa, accorcia i numeri: conta il rapporto, non la profondità.

**Perché funziona.** Durante l'espirazione il corpo rallenta naturalmente il battito; durante l'inspirazione lo accelera leggermente. Allungando l'espirazione, allunghi la fase di rallentamento.

## ESERCIZIO 02 · 30–60 SECONDI

### Freddo sul viso

**Cosa fa.** Attiva un riflesso naturale di rallentamento cardiaco.

**Come si fa.** Bagna il viso con acqua fredda, soprattutto fronte, palpebre e zigomi. Se non hai dove farlo, appoggia un panno freddo o una bottiglia fredda in quella zona. Nel frattempo, trattieni dolcemente l'aria alla fine di un'espirazione per qualche secondo.

**Perché funziona.** Il freddo sul viso attiva una risposta naturale che rallenta il battito — la stessa che viene usata anche in ambito clinico per abbassare rapidamente una tachicardia.

## ESERCIZIO 03 · 2–3 MINUTI

### Consuma l'adrenalina

**Cosa fa.** Usa il carburante invece di resistergli, e fa esposizione nello stesso gesto.

**Come si fa.** Sali e scendi le scale, cammina veloce, oppure fai un po' di shaking — scuoti braccia, mani, gambe, come per scrollarti di dosso qualcosa. Sì, con il cuore accelerato. Sì, di proposito. Sì, anche se tutto il corpo ti chiede il contrario.

**Perché funziona.** L'adrenalina è stata rilasciata perché tu ti muovessi: se ti muovi, il corpo la smaltisce più in fretta. Ma l'effetto più importante è un altro — stai insegnando al cervello

che alzare il battito di proposito non porta a nessuna conseguenza.

## Quale usare, e quando

| Situazione                                             | Esercizio                                    |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Sei in un luogo pubblico e non puoi muoverti           | Esercizio 01                                 |
| Il picco è molto forte e ti serve che scenda in fretta | Esercizio 02                                 |
| Il peggio è passato ma sei ancora attivata             | Esercizio 03                                 |
| Ti svegli di notte col cuore a mille                   | Esercizio 01 — se non bastasse, Esercizio 03 |

Questi esercizi sono pratiche riconosciute come valide dalla scienza. Ma ogni persona ha la propria storia, la propria via per disattivare quella sensazione di allerta che, dopo un evento traumatico, il corpo non ha ancora smesso di sentire. Se senti che non riesci a trovare la tua, candidati per una consulenza di orientamento e ne parliamo insieme.

**CANDIDATI PER UNA CONSULENZA DI  
ORIENTAMENTO**

# Non si esce combattendo. Si esce insegnando al corpo che oggi può fidarsi.

Fino a qualche anno fa ero già un'insegnante di yoga e meditazione da anni. Conoscevo ogni tecnica di respirazione, ogni pratica di rilassamento. Poi è arrivata la mia aritmia, e ho scoperto sulla mia pelle un paradosso che nessuno mi aveva raccontato: sapere come calmarsi non basta per uscire dall'emergenza.

Quello che avevo imparato mi aiutava a rilassarmi. Ma io, in quel momento, non avevo bisogno di rilassarmi. Avevo bisogno che il mio corpo ricevesse la prova che il pericolo era passato — una prova che nessuna tecnica isolata, per quanto ben eseguita, può dare da sola.

Il sistema nervoso non impara con un pensiero razionale. Impara con l'esperienza, ripetuta nel tempo. Per questo capire "perché" ti succede non basta, ed è per questo che tante persone passano anni a capire la propria ansia senza che questo cambi davvero qualcosa nel corpo.

È da questa esperienza che nasce il Metodo MARE® — Movimento, Ascolto gentile, Respiro ed Emozioni — che oggi metto al servizio di chi vive ansia anticipatoria, attacchi di panico o sintomi fisici dopo un evento traumatico. Non è un protocollo uguale per tutte: lo costruisco ogni volta sulla storia specifica della persona che ho davanti.

Non devi rincorrere il sintomo, il battito che accelera.  
Devi agire sulla causa: una modalità di emergenza che non  
si è mai più disattivata.

Ora sai cosa fare.

Il corpo, però, non sempre obbedisce.

Leggerai questa guida, la capirai perfettamente, sarai d'accordo con ogni riga. E alle tre di notte, quando il cuore si dispara, farai esattamente il contrario: ti misurerai il battito, cercherai su Google, resterai immobile ad aspettare che passi.

Non è mancanza di volontà. È che la risposta di allerta non si decide nella parte razionale del cervello. Nessuna quantità di "so che non mi sta succedendo niente" basta a disattivare un riflesso che si è installato sotto il ragionamento. Per questo capire non basta — ed è per questo che il lavoro vero è un altro.

---

Se ti serve sapere cosa fare adesso, nel momento acuto

Il Protocollo SOS è la guida pratica passo passo per i minuti in cui il battito si impenna: cosa fare, cosa evitare, in che ordine. Non sostituisce il lavoro di fondo, ma ti dà un primo appiglio concreto per il momento in cui ne hai più bisogno.

**ACQUISTA IL PROTOCOLLO SOS**

*Se vuoi sapere esattamente cosa fare quando ti senti male.*

Se sei stanca di rincorrere i sintomi e vuoi risolvere il problema alla radice

Se ti riconosci in questa guida ma senti che continuare a gestire il singolo episodio non ti basta più, il punto non è solo capire perché il tuo corpo è rimasto in questa modalità. È disattivare l'emergenza, l'allerta nel corpo, ed evitare che sia la paura a scegliere cosa vuoi e puoi fare.

**CANDIDATI PER UNA CONSULENZA DI  
ORIENTAMENTO**

Questa guida ha finalità informative e non sostituisce la diagnosi o il trattamento di un professionista sanitario. Se hai sintomi cardiaci non ancora valutati, consulta un medico.