

Indice

INTRODUZIONE	4
COMPRENDERE LO STRESS	6
Cos'è lo stress?	6
Cosa causa lo stress?	7
Come si manifesta lo stress?	13
Perché lo stress continua ad esserci?	19
Come si può curare lo stress?	22
MIGLIORARE E GESTIRE LO STRESS	26
Gestire il tempo per te stesso.	26
Prenditi cura di te	28
Focalizza i tuoi valori e i tuoi obiettivi	31
Stress legato all'attività lavorativa	36
Risolvi i problemi pratici	41
Gestisci le sensazioni fisiche dello stress	46
Sii più consapevole dei tuoi pensieri	50
Individua pensieri più funzionali per te.	53
COME POSSO AIUTARE QUALCUNO CHE CONOSCO CHE HA ALTI LIVELLI DI STRESS?	57
ULTERIORI FONTI DI AIUTO, INFORMAZIONE E SUPPORTO ...	61

Introduzione

Lo stress è una risposta più che **normale** del nostro organismo. Avviene quando sentiamo che ciò che dobbiamo affrontare è **insormontabile**, o difficilmente gestibile. Pensa ad esempio alle scadenze lavorative, o l'organizzazione che in certe occasioni devi mantenere in famiglia.

Talvolta lo stress deriva anche dalla sensazione di non avere adeguato **supporto** da altri per affrontare i propri problemi, e dalla percezione che bisogna fare tutto da soli per riuscire a gestire al meglio le cose e non fare errori.

Lo stress può essere definito dunque un **segnale**, che ci avvisa che dobbiamo abbassare l'intensità di quello che stiamo facendo e che ci invita a rivalutare quello che stiamo vivendo per trovare un maggiore stato di quiete.

Lo stress è dunque **necessario** alla nostra sopravvivenza: senza di questo non sapremmo quando fermarci prima di stare male (fisicamente o psicologicamente). Il problema nasce proprio quando non ascoltiamo questo segnale e, dunque, accumuliamo stress fino a sentirci privi di energie e

stressati.

Se senti che in questo momento della tua vita lo stress è presente in grande quantità, quest'opuscolo fa al caso tuo. Con la lettura delle prossime pagine troverai delle utili indicazioni per **riconoscere** lo stress, **definire** le sue origini e soprattutto **gestirlo** quando senti che sta prendendo la maggior parte del tuo tempo e della tua qualità della vita.

Al termine dell'opuscolo troverai anche una parte che ti può essere utile se conosci qualcuno **vicino a te** che soffre per il medesimo problema.

Lo stress è sicuramente una sensazione negativa, ma con il tempo, con le giuste indicazioni e con la tua determinazione puoi riuscire sicuramente a **superarlo**.

Comprendere lo stress

COS'È LO STRESS?

Lo stress può essere definito come il sentirsi **sotto pressione**, a causa di diverse motivazioni, come imparerai di seguito. Lo stress è un **segnale** che ti dice che qualcosa non va nella tua quotidianità, e che devi fermarti per poter rigenerarti ed affrontare con più energie la tua vita. È dunque una sensazione che spinge il tuo corpo e la tua mente a ritrovare un **equilibrio**.

Lo stress non è negativo di per sé. È la sua quantità ad essere oggetto di un problema. In altre parole, una dose **normale** di stress ti permette di percepire quando stai per raggiungere un limite di energie che non dovrebbe essere superato o che oltre il quale rischi di stare male psicologicamente e fisicamente. Una dose **eccessiva** di stress ti segnala che sei attualmente in “riserva” di energie e che ciò che stai facendo non è utile e può essere addirittura controproducente.

Lo stress si può dividere in due varianti:

- Si parla di **eustress** quando lo stress ha una connotazione per te positiva, ovvero quando per esempio ti senti motivato e propositivo a causa di una promozione al lavoro, oppure quando senti che hai molta adrenalina in corpo prima di una competizione sportiva. Per quanto anche un eccesso di eustress possa essere fastidioso (per esempio, quando l'eccitazione non ti fa dormire e riposare), solitamente questo è legato alla percezione che le richieste dell'ambiente esterno possano essere gestibili. Per questa ragione è associato maggiormente a sensazioni positive.
- Si parla di **distress** per indicare invece i risvolti negativi dello stress, che possono avvenire per esempio per un licenziamento inaspettato o un lutto. In tal caso, ci possiamo sentire stanchi, sfiniti, esauriti e con la percezione che ciò che dobbiamo affrontare è decisamente troppo rispetto alle nostre energie, competenze e capacità.

COSA CAUSA LO STRESS?

Ci sono **diverse** cose che possono causare stress. Queste dipendono da diversi fattori, che cambiano da persona a persona. Lo stress può per esempio

nascere da un **singolo evento** molto significativo come la perdita di una persona cara, o la nascita di un figlio. Oppure, lo stress può originare da un **accumulo**, come l'insieme di compiti lavorativi che si uniscono alle richieste che ti può fare la tua famiglia, o un periodo in cui ti ritrovi ad affrontare dei problemi di salute insieme ad una necessaria organizzazione logistica come la ristrutturazione della casa. Per quanto lo stress abbia delle connotazioni molto **soggettive**, si possono identificare per tutti delle origini comuni biologiche, sociali e psicologiche:



- Dal punto di vista **biologico**, lo stress è legato al meccanismo di attacco-fuga, che ha origini molto antiche nel nostro cervello. Tale meccanismo permetteva ai nostri antenati di **combattere** quando percepivano un rischio affrontabile davanti a sé (per esempio, la necessità di andare a caccia per evitare la fame) o di **fuggire** quando invece il rischio era troppo elevato per le proprie capacità (per esempio, quando si trovavano di fronte ad una bestia

feroce). Entrambe queste condizioni permettevano di sentire delle sensazioni di stress ed attuare certi comportamenti conseguenti. Oggi, il nostro sistema nervoso si è evoluto, ma questa caratteristica è rimasta. Non ci sono più bestie feroci e non abbiamo più la necessità di cacciare per procurarci il cibo, ma ci sono altre minacce: scadenze lavorative che possono compromettere la nostra reputazione tra i colleghi, il pagamento delle bollette, l'organizzazione della quotidianità dei nostri figli piccoli, etc. Eppure, la nostra reazione di stress è rimasta tale e quale. Vi è dunque un significato legato al naturale funzionamento del nostro cervello che fa sì che proviamo una reazione di stress.



- Anche dal punto di vista **sociale** e **relazionale** possiamo identificare l'origine del nostro stress. Pensa, ad

esempio, a tutte le problematiche che ti creano certi rapporti interpersonali: alcuni colleghi di lavoro con cui non vai d'accordo, conflitti nella tua relazione coniugale, litigi frequenti con il tuo nucleo familiare, sensazioni di disagio quando hai a che fare con alcuni tuoi conoscenti, etc. Lo stress può affondare le sue radici in un contesto sociale. Detto in altre parole, un problema interpersonale (che non dipende dunque strettamente da te ma che coinvolge per forza anche un'altra persona) può originarti un forte senso di stress.



- Vi è infine un'origine **psicologica** dello stress, che si basa sui significati personali che noi, come esseri umani, diamo al mondo. Infatti, in particolare in età infantile, tu stesso impari a interpretare gli eventi intorno a te: comprendi che cos'è una minaccia e quali oggetti possono

provocartela, apprendi il significato di “evento insormontabile” e che cosa lo definisce, etc. Per quanto questi significati possano apparire oggettivi e uguali per tutti, in realtà non è proprio così. Se ogni evento avesse il medesimo significato per tutti, non si spiegherebbe perché alcune cose ti causano stress mentre la medesima cosa per un'altra persona che conosci no. A tal proposito, persino delle situazioni che apparentemente causano stress, in realtà possono ad alcuni non creare quest'effetto: alcuni non percepiscono stress a lavorare fino a tarda sera, perché amano il proprio lavoro. Viceversa, un evento lieto come la nascita di un figlio desiderato da tempo può invece provocare stress dato il carico di impegno che richiede, e che non si immaginava. Ti sarà dunque più chiaro, adesso, come alcuni eventi esterni non cambino. Può però cambiare il modo in cui li **vivi**.



COME SI MANIFESTA LO STRESS?

Lo stress si manifesta diversamente da persona a persona. Può esserti d'aiuto, per comprendere meglio il tuo stress, identificare come si manifesta il tuo. Prova a mettere una crocetta su tutte le manifestazioni che senti ti appartengono quando sei stressato:

Puoi provare delle emozioni e dei sentimenti come:

- Rabbia
- Sentirsi sotto pressione
- Ansia per non riuscire a terminare tutto
- Senso di incertezza
- Senso di colpa
- Impazienza
- Tristezza
- Mancanza di interesse
- Irritabilità verso gli altri
- Altro:

Nel tuo **corpo** puoi sentire o percepire:

- Tremore
- Sudorazione frequente
- Problemi allo stomaco
- Tensione muscolare
- Visione offuscata
- Dolore (se in una parte specifica del corpo, scrivi dove: _____)
- Mal di testa
- Stanchezza continua
- Cambi nel tuo modo di respirare
- Altro:

Puoi attuare certi **comportamenti**, come:

- Evitare certe situazioni o persone
- Evitare attività che prima ti piacevano
- Procrastinare ciò che devi fare
- Iniziare a fumare, o fumare di più rispetto al solito
- Bere alcolici, o berne di più rispetto al solito
- Utilizzare sostanze stupefacenti
- Dormire di più o di meno
- Mangiare di più o di meno
- Isolarti
- Sacrificare il tempo per te stesso
- Altro:

Puoi avere dei **pensieri**, come:

- “Devo fare tutto in tempo”
- “Non ho tempo per fare tutto”
- “Devo risolvere la situazione”
- “Devo prendere in mano io tutto”
- “Sono io il responsabile”
- “Non riesco ad organizzarmi”
- “Ho tantissime cose da fare”
- “Devo utilizzare il tempo libero pur di terminare i miei doveri”
- “Posso andare a dormire più tardi, così ho più tempo”
- Altro:

Le tue relazioni possono cambiare, per esempio puoi:

- Non avere lo stesso supporto di prima dagli altri
- Sentirti solo
- Vedere come il tuo ruolo nei confronti degli altri sia cambiato o sminuito
- Non essere in grado di dire cosa provi
- Non desiderare di stare in compagnia
- Non sapere come parlare agli altri
- Sentirti a disagio tra le persone
- Sentirti agitato nel relazionarti
- Sentirti più stressato in una relazione
- Altro:

PERCHÉ LO STRESS CONTINUA AD ESSERCI?

Una volta comprese le ragioni che possono originare il tuo stress, e le sue manifestazioni, può comunque non esserti chiaro come mai questo **continui** ad esserci. Certamente alcune situazioni stressanti sono più gestibili ed hanno una durata più limitata nel tempo (pensa a quando per esempio ti si rompe l'auto: lo stress in questo caso ha maggiori possibilità di terminare una volta che il meccanico l'ha riparata). Altre situazioni invece sembrano protrarre lo stress per un periodo **indefinito**. Se senti che è il tuo caso, è possibile che ci siano dei comportamenti che tu attui o delle situazioni che vivi che possono alimentare il tuo stress, di cui tu puoi non rendertene conto:

- **Comportamenti di evitamento:** lo stress può essere relazionato ad una situazione ben precisa, come il luogo di lavoro, o la tua famiglia. In questi casi, potresti attuare dei veri e propri comportamenti di evitamento come evitare di aprire le mail quando accedi alla posta elettronica (e quindi accumulandole), non recarti a degli incontri di famiglia per non incontrare dei parenti che non sopporti, o persino bere più bevande alcoliche per evitare di pensare ad alcune situazioni

stressanti. Questi comportamenti, per quanto possano darti sollievo nel breve termine, non risolvono purtroppo la situazione principale che genera stress.

- **Fare troppe cose:** se stress significa sentirsi sotto pressione, è molto probabile che tu ti ritrovi oberato di tantissime cose da fare. Possono essere impegni di lavoro, ma anche legati ai tuoi amici o alla tua famiglia. In questo caso, avere molti impegni perché tu non riesci a rinunciarci può non farti trovare il tempo per te stesso e per capire come fare a risolvere al meglio la tua situazione di stress. Non solo; fare troppe cose può anche sottrarre il tempo ad attività come il sonno o l'alimentazione, indispensabili per avere una soddisfacente qualità della vita.
- **Fare poche cose:** come detto in precedenza, lo stress può nascere non solo da un numero elevato di cose che senti di dover gestire, ma anche da una carenza nei settori della tua vita che sono indispensabili per farti stare bene. Infatti, puoi normalmente vedere degli amici, uscire a fare sport, passare il tempo con le persone che ami. Ma quando sei stressato, potresti rinunciare a fare

COME SI PUÒ CURARE LO STRESS?

Ci sono **diversi modi** per trattare lo stress. La scelta tra uno di questi si basa sulle tue preferenze personali e su quanto senti essere grave e invalidante ciò che stai vivendo. A volte può essere difficile comprendere quale aiuto fa più al caso tuo, ma ciò è una sensazione normale considerando che non è facile vivere una difficoltà come questa e ci si può sentire **disorientati**.

È anzitutto utile consultare il **medico di medicina generale**, per chiedere informazioni e porre a lui tutti i tuoi dubbi. Il parere del medico è infatti molto utile per capire se lo stress sta già avendo una conseguenza negativa sul tuo corpo. Infatti, è risaputo che a lungo termine lo stress possa generare difficoltà come problemi cardiaci, pressione alta, emicrania, ulcere, etc.

Inoltre, su consiglio del medico o di tua iniziativa, puoi consultare uno specialista (psicologo psicoterapeuta o psichiatra) che possa approfondire la tua condizione, fare una diagnosi e proporre il trattamento appropriato al tuo caso.

Tra le modalità di intervento possibili, quella con più

efficacia è la **psicoterapia**.

Ne esistono diverse tipologie: ognuna con diverse modalità di approccio e funzionamento. La psicoterapia **cognitivo-comportamentale**, per esempio, basa il proprio intervento sull'aiutarti ad individuare una modalità più funzionale di pensare e di interpretare la situazione che ti causa stress. L'obiettivo principale è comprendere qual è il tuo problema specifico che ti causa disagio e quali diverse prospettive possono esistere per affrontarlo. Questo tipo di psicoterapia può anche aiutarti a identificare quali tipi di comportamenti possono essere più utili per affrontare la difficoltà stressante. Un altro tipo di psicoterapia è quella **interpersonale**, il cui obiettivo è mirato ad aiutarti a risolvere i conflitti relazionali che possono essere all'origine del tuo stress. Il focus principale di questo approccio, infatti, vede l'origine dello stress in un fattore non interno a te bensì esterno e identificabile in un problema con le altre persone. Per esempio, con uno o più familiari, con i tuoi colleghi di lavoro, e con qualsiasi persona appartenente al tuo intorno; il problema interpersonale aumenta lo stress, ti porta a comportamenti di evitamento verso gli altri, ad un

decremento del supporto sociale e quindi a maggiore stress. Aiutarti a gestire il “carico” negativo della relazione identificando strategie utili per superare il conflitto è il fine ultimo di questo approccio psicoterapeutico.

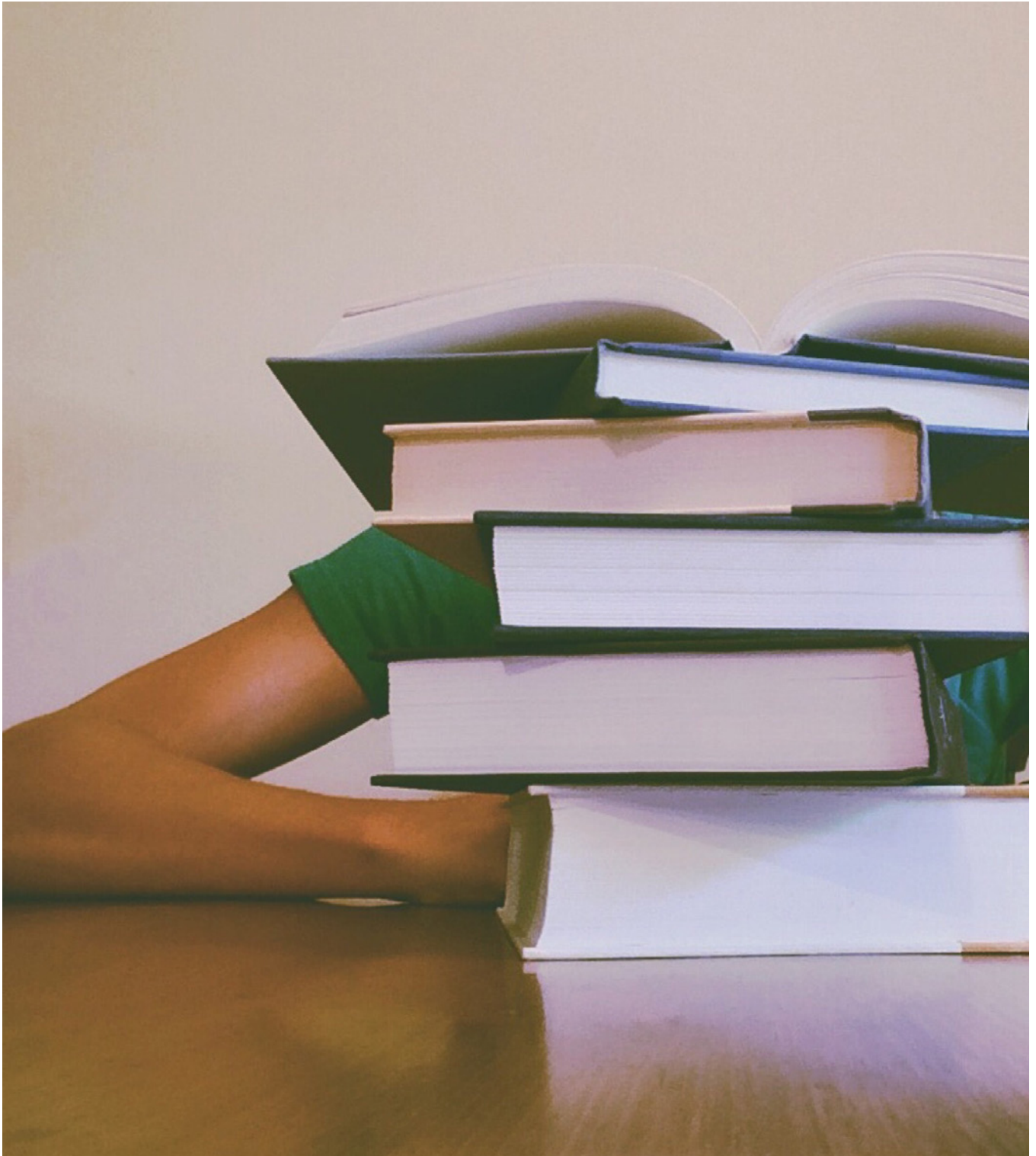
Oltre alla psicoterapia, potresti trovare aiuto anche in alcuni **farmaci**. È importante che ti ricordi però che i farmaci non agiscono direttamente sulla causa dello stress, e sono indicati in particolare per tutte quelle condizioni psicologiche in cui si presentano altri sintomi come forte ansia o episodi depressivi.

I farmaci più utilizzati nella cura dell’ansia sono detti **ansiolitici**: puoi aver sentito parlare per esempio delle benzodiazepine. Invece, tra gli antidepressivi più diffusi ci sono per esempio gli **SSRI**.

Alcuni farmaci sono pensati per essere assunti per un breve periodo, altri invece hanno un’efficacia più nel lungo termine. Inoltre, ricorda che alcuni farmaci possono causare degli effetti collaterali (come d’altronde qualsiasi tipo di farmaco).

Il ruolo di questi farmaci è quello di aiutarti a sentire meno sensazioni fisiche spiacevoli come tensione o tachicardia, e a gestire pensieri preoccupanti e poco

sereni. Anche in questo caso, il tuo medico oppure lo psichiatra possono aiutarti a scegliere il farmaco più adatto alla tua condizione e indicarti le modalità adeguate di assunzione.



Migliorare e gestire lo stress

GESTIRE IL TEMPO PER TE STESSO

Una cattiva gestione del tempo può incrementare i tuoi livelli di stress. Questo perché dedicare **troppo** tempo a delle attività impegnative e **poco** tempo a delle attività che invece sono per te piacevoli può creare uno squilibrio tra ciò che percepisci come un dovere oneroso e ciò che può farti stare bene. Prova a seguire i seguenti punti, per far sì che il tempo per te stesso durante la tua giornata assuma qualità:

- Cerca di **pianificare** la sera prima la tua giornata del giorno dopo. Ovviamente, non serve essere troppo schematico e preciso; per aiutarti puoi però pensare di includere circa 8 ore di sonno, 8 ore di lavoro ed 8 ore di tempo libero (in cui occuparti di tutte quelle cose necessarie ad una buona qualità della vita, come cucinare o sistemare l'ambiente dove vivi). Avere un'idea di cosa ti può aspettare durante la giornata ti aiuta a gestire l'imprevedibilità e quindi a sentirti meno stressato.
- Aumenta il tempo di qualità creando dei **rituali** la mattina, concentrandoti su di te: questo può

esserti utile per sentirti più carico e meno stressato quando devi iniziare la giornata. Per esempio, puoi passare la prima ora della tua giornata, una volta sveglio, senza guardare il cellulare, meditando, facendo esercizio, preparando una buona colazione o parlando con il tuo partner o i tuoi famigliari.

- Ricorda che qualche volta “fare meno è meglio che fare più”. Ovvero, nel tuo tempo prova a concentrare **più qualità**, meno quantità. Per esempio, incastrare nel tuo tempo libero tanti hobbies può causarti più stress che farne soltanto uno bene. Oppure, stare un’ora in più sveglio per lavorare durante la notte ti permette di fare ben poco se ciò ti rende stressato. Ciò dipende anche da come sei fatto tu: esistono persone che sono più attive negli orari serali e persone che invece rendono di più la mattina. Cerca di comprendere, provando, quale atteggiamento fa più al caso tuo.
- Evita di **procrastinare** ciò che puoi fare subito; cerca invece di risolverlo il prima possibile. Questo vale per impegni di lavoro ma anche per il tempo che dedichi alle pulizie di casa, a lavare i piatti, oppure agli incontri tra parenti o amici che devi fare per risolvere delle formalità. Prima riesci a

sbrigare queste cose, prima ti sentirai più libero e gratificato.

- **Automatizza** quello che può essere reso tale o **delega** ad altri alcuni compiti: può sembrare banale ma spesso perdiamo tempo e accumuliamo stress anche per delle piccole cose o per cose che possono fare, e magari volentieri, altri. Per esempio, anziché fare la coda in banca per pagare un bollettino puoi pagarlo online. Puoi proporre al tuo partner di essere lui ad organizzare le attività di qualche fine settimana. A volte, puoi richiedere la spesa a domicilio anziché recarti di persona al supermercato. Prova a pensare a quali attività possano essere rese più rapide e agevoli, facendoti risparmiare tempo e stress inutile.

PRENDITI CURA DI TE

Per abbassare i livelli di stress o per far sì che si presenti il meno possibile, puoi provare a seguire queste indicazioni:

- Attua **esercizio fisico** in maniera regolare, anche per solo 30 minuti al giorno, almeno cinque giorni a settimana. I 30 minuti possono anche non essere

continuativi, e divisi nell'arco della tua giornata (per esempio 10 minuti la mattina, 10 minuti il pomeriggio e 10 minuti prima di cena). L'esercizio fisico non ha soltanto dei risvolti positivi per il tuo corpo ma può aiutarti anche a sentirti più rilassato e a smaltire lo stress. Può esserti capitato infatti di sentirti molto meglio dopo dell'attività in palestra, o dopo una lunga camminata. È importante che ti ricordi che l'esercizio fisico non deve essere per forza relazionato a uno sport o ad un allenamento intenso (a meno che tu lo desideri) ma basta anche del jogging, degli esercizi di ginnastica dolce o una camminata. L'importante è che tu provi piacere nel farli, unendo l'utile al dilettevole.

- Curare **l'alimentazione** è un altro passo importante per gestire lo stress, o evitare che si presenti. È vero che quando ci si sente stressati (come anche quando ci si sente tristi) si tende ad usare il cibo come "consolazione", mangiando per esempio cibi dolci, grassi o consumando alcolici. Viceversa, lo stress può anche chiuderci lo stomaco e toglierci l'appetito. Ricordati che queste sono sensazioni normali che si possono provare, e cerca quindi di non saltare i pasti e di

avere un'alimentazione sana e variegata durante la giornata. Una sana alimentazione ci può infatti aiutare a sentirci meglio, evitando sensazioni spiacevoli e stressanti come la pesantezza allo stomaco o il mal di testa che può causarci il digiuno.

- Il **sonno** è un altro prezioso elemento della tua vita che non va trascurato se vuoi gestire al meglio lo stress. Infatti, è risaputo di come problemi del sonno come l'insonnia (ma anche un sonno generalmente poco gradevole) possano peggiorare i livelli di stress. Cerca dunque di dormire almeno 7 ore a notte, e di rendere il tuo sonno rigenerante e piacevole: usa lenzuola pulite, gestisci la temperatura e l'illuminazione della stanza come più ti piace, previeni i rumori fastidiosi usando dei tappi per le orecchie.
- Gli **hobbies** personali sono sicuramente un valido aiuto per gestire lo stress. Questi sono tutte le attività che ti coinvolgono positivamente, che ti piacciono e che ti fan sembrare che il tempo scorra più veloce. Quando si è stressati, queste attività abbassano il livello di attivazione che lo stress ti genera. Gli hobbies sono diversi: leggere,

fare collezionismo, fare bricolage, guardare la televisione, fare sport, fare teatro, etc. Cerca di fare una lista di tutti quegli hobbies che ti fanno star bene e che ti aiutano quando ti senti stressato. Puoi far rientrare nella lista anche quelle attività che non sono veri e propri hobbies che fai con passione e impegno ma che comunque ti fanno stare bene: fare un bagno caldo, bere una tazza di the, farsi fare un massaggio, etc.

FOCALIZZA I TUOI VALORI E I TUOI OBIETTIVI

I **valori** rappresentano il tipo di persona che desideri essere, mentre gli **obiettivi** descrivono quello che vorresti ottenere. I valori, a differenza degli obiettivi, possono essere raggiunti in ogni momento; gli obiettivi sono importanti ma possono in alcuni momenti della tua vita essere difficilmente raggiungibili: pensa ad avere una relazione sentimentale e una famiglia, avere un lavoro con uno stipendio fisso, etc.

Quando ti senti stressato, è importante tenere a mente gli uni e gli altri: sono infatti questi che possono aiutarti a stare bene nel momento in cui ti senti sotto pressione. Sono dei motivatori che aiutano

a ricordarti **perché** tu stai svolgendo certe attività e compiendo certi sforzi.

Utilizzando una metafora, gli obiettivi sono la **cima** della montagna dove puoi vedere un bellissimo panorama di cui ti devi ricordare mentre affronti la faticosa (e stressante) scalata. I valori sono **l'acqua** fresca e rigenerante che bevi durante lo sforzo, che puoi decidere di goderti anche se l'obiettivo finale non lo hai ancora raggiunto.

Per aiutarti a tenere a mente quali sono i tuoi obiettivi, prova a scriverli qui sotto. Per identificarli al meglio, puoi provare a rispondere alle seguenti domande:

- Tra 5 anni, come mi vedo?
- Cosa vorrei ottenere (lavorativamente, a livello relazionale, a livello personale, etc.) grazie ai miei sforzi?
- Quali risultati concreti mi piacerebbe raggiungere?
- C'è qualcosa che mi piacerebbe davvero ottenere?
- Il mio lavoro riflette davvero cosa voglio raggiungere, oppure desidero ambire ad altro?

I valori, come già detto, li puoi applicare in qualsiasi momento a prescindere dal raggiungimento dei tuoi obiettivi. Ci possono essere diversi valori; prova nella lista seguente a segnarne almeno tre che ti piacerebbe applicare o seguire:

- Essere generoso
- Essere un buon ascoltatore
- Essere un buon amico
- Essere creativo
- Essere empatico
- Essere grato
- Essere tollerante
- Essere compassionevole
- Essere sincero
- Essere costante
- Essere determinato
- Essere supportivo
- Essere leale
- Essere di supporto

- Essere onesto
 - Essere puntuale
 - Essere rispettoso
 - Altri:
-
-
-

Una volta definiti i tuoi valori, cerca ora di applicarli. Per farlo, puoi iniziare da una relazione a te vicina: i tuoi amici, il tuo partner, i tuoi colleghi, etc. Cerca di tenere a mente i valori da te scelti e applica delle azioni concrete per manifestarli. Per esempio, se è importante per te essere supportivo, cerca di essere presente nella relazione che hai scelto quando l'altro sta soffrendo, stando vicino all'altro quando le cose non vanno bene, dando la tua disponibilità e presenza.

Rimanere sui tuoi valori, mentre persegui i tuoi obiettivi, ti può permettere di tollerare di più lo stress trovando spazio per quello che per te è più significativo e dà sapore alla tua vita.



STRESS LEGATO ALL'ATTIVITÀ LAVORATIVA

Uno dei contesti principali dove si può vivere lo stress è l'ambito **lavorativo**. Ci possono essere infatti diverse variabili che aumentano questa sensazione: il carico di impegni, i rapporti con i colleghi, la relazione con il tuo superiore, l'incertezza riguardo al tuo ruolo, etc. Queste sensazioni possono presentarsi sia come lavoratore dipendente che come lavoratore autonomo (libero professionista). Qui di seguito trovi

alcune strategie che possono esserti utili per vivere al meglio la tua condizione di lavoratore, in entrambe le situazioni.

Se sei un lavoratore dipendente

- Cerca di **confrontarti**, se ti è possibile, con i tuoi colleghi o con il tuo superiore per cercare di esprimere come ti senti nel tuo posto di lavoro. Dopotutto, è interesse anche loro che il tuo posto di lavoro sia un luogo adeguato dove lavorare.
- Se fai parte di un'azienda, prova a informarti se ci sono offerti dei corsi o dei servizi che aiutano a gestire ansia e stress: sta diventando sempre più comune, infatti, che siano disponibili nelle grandi realtà. Lo stesso vale per attività sportiva leggera come ginnastica dolce o yoga.
- Una volta terminato il tuo orario di lavoro, **concediti** qualcosa che ti aiuti a smaltire lo stress come una corsa, un aperitivo con degli amici o un hobby di tuo gradimento.
- Cerca di dire di **no**, quando senti che il carico di lavoro sta diventando troppo pesante, lungo oppure non piacevole. Dopotutto, la tua

disponibilità come lavoratore dipendente ha degli orari prestabiliti, ed è corretto che i tuoi colleghi, così come il tuo superiore, li rispettino.

- Può darsi che lo stress nasca dalle **relazioni** con i colleghi o il datore di lavoro. In tal caso, prendi in considerazione l'idea di cambiare le tue modalità relazionali a lavoro. Devi per forza entrare in relazione con alcuni colleghi? Puoi optare per lo smartworking da casa ogni tanto? Puoi farti cambiare ufficio? Talvolta può essere utile anche scrivere i pro e i contro del tuo attuale lavoro, per capire se cambiarlo fa al caso tuo.

Se sei un libero professionista

- Cerca di **fermarti** quando vedi che stai lavorando un numero significativo di ore (8 al giorno possono bastare); non avere dei limiti temporali prefissati da qualcuno infatti può portarti a lavorare molto e provare sensazioni di stress elevate.
- Un vantaggio del lavoro come libero professionista è quello della **flessibilità**: prenditi dunque delle giuste pause, decise da te magari all'inizio della giornata, senza scordarti di farle.

- Accetta del lavoro in più rispetto alla norma solo se senti che ti **piace**; attuarne di più in ambiti non di tuo interesse può generarti senso di frustrazione e stress.
- Prediligi la **qualità** alla quantità. Lavorare molte ore al giorno in cose che non ti aggradano, genera più stress che lavorare poche ore in cose che ti piacciono.
- Scegli il **luogo dove lavori** con cura: qualcuno preferisce lavorare a casa, altri preferiscono fuori (magari anche in un parco se il tempo è bello e l'attività te lo permette). Un luogo di lavoro ideale aumenta la tua qualità della vita e diminuisce lo stress.

In entrambi i casi

- Ricordati dell'importanza delle **pause**; non solo lo stress ne risente positivamente, ma anche la stessa produttività aumenta se ti concedi dei momenti di pausa dal lavoro (non solo per il pranzo ma anche per fare due passi o bere una bevanda calda). Prediligi nelle tue pause attività che ti fanno bene alla salute, e non soltanto per una sigaretta o per guardare il cellulare.

- Mentre le pause sono importanti, le **distrazioni** possono essere nocive alla tua produttività e allungare i tempi di risoluzione delle cose che devi fare. Cerca dunque di stare lontano dal tuo telefono cellulare e renderti disponibile solo tramite chiamate vocali, resisti alla tentazione di controllare le notifiche che ricevi, e rimanda il “senso di curiosità” a quando terminerai le cose più importanti.
- Fai una **lista** delle cose che devi fare e spuntale ogni volta che le compi: tenere le cose sotto controllo può farti sentire più tranquillo e completarle ti può dare un buon senso di gratificazione.
- **Delega** ciò che puoi delegare, soprattutto a persone che ritieni di tua fiducia: non puoi infatti fare tutto tu, e lasciare andare un po’ il controllo può abbassare i tuoi livelli di stress.
- Cerca di **sbrigare** subito le questioni rapide o urgenti, così da diminuire nel minor tempo possibile il carico delle cose che devi fare e alleviarti maggiormente dal senso di oppressione possibile dato dalle attività più importanti.

RISOLVI I PROBLEMI PRATICI

Talvolta, lo stress può nascere da un evento o un ostacolo vero e proprio che hai la necessità di **risolvere**. Oppure, uno stato di preoccupazione può peggiorare se davanti a te ci sono delle problematiche che vanno affrontate. Questo problema può essere relazionale (per esempio, incomprensioni con il partner o i colleghi di lavoro) oppure materiale (la tua automobile da aggiustare). In ogni caso, l'ansia potrebbe essere più gestibile se riesci ad affrontare adeguatamente il problema, con organizzazione ed efficacia.

Quando ci si sente in uno stato di stress e preoccupazione, può essere difficile immaginarsi in grado di risolvere un problema, a prescindere dalla sua gravità. Se pensi anche tu questo, sforzati per quanto puoi di ricordare in passato le volte in cui sei riuscito ad affrontare una certa situazione. Può essere utile anche chiedere a un amico come si comporterebbe lui, o chiedere a un professionista del settore (per esempio, per un problema all'automobile, ad un meccanico di fiducia).

2. Ora cerca di elencare tutte le possibili soluzioni, anche quelle apparentemente assurde, che ti vengono in mente. Cerca di scrivere tutte quelle che pensi. Per aiutarti, puoi pensare a soluzioni che hai intrapreso in passato per problemi simili, oppure a come si comporterebbero dei tuoi conoscenti davanti allo stesso problema.

3. Valuta tutte le soluzioni che hai scritto prima, riportando vicino ad ognuna di esse un voto da 0 a 10. Zero significa che la soluzione non è per niente utile, irrealizzabile date le circostanze o troppo complessa per essere attuata. Dieci significa che la soluzione è molto utile, sicuramente e facilmente attuabile. Puoi chiedere aiuto a qualcuno, nel dare le valutazioni, così da poi fare una media complessiva.

4. Scrivi qui la soluzione che ha ricevuto il punteggio più alto, secondo la tua valutazione. Se hai ottenuto due o più soluzioni con lo stesso punteggio più alto, riportale tutte.

5. Ora che hai la soluzione, pensa quali passi puoi fare per riuscire ad attuarla. Dividere in passi più piccoli un obiettivo infatti può essere molto utile e ti aiuta a vedere il tuo fine come maggiormente realizzabile. Se precedentemente hai ottenuto più di una soluzione possibile, inizia con lo sceglierne una, e dividi in passi quella. Poi, una volta testata, se il risultato non ti soddisfa puoi provare le altre. Qui sotto trovi otto passi, ma puoi farne di meno o di più.

6. Ora non ti resta che attuare il primo passo della tua soluzione. Cerca di metterti in gioco appena puoi, evitando la procrastinazione. Ricorda, se puoi, di chiedere aiuto a qualcuno se necessario.

PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

PASSO 8

GESTISCI LE SENSAZIONI FISICHE DELLO STRESS

Lo stress può avere una elevata manifestazione a livello fisico, per esempio con dei tremori, delle tensioni o un respiro affannoso.



Imparare a **rilassare** i tuoi muscoli e a **controllare** la tua respirazione può esserti molto utile per abbassare la tensione che ti può generare lo stress. Imparare a gestire le sensazioni fisiche può inoltre inviare un messaggio “contrario” al tuo cervello, invitandolo a rilassarsi.

Per fare questo, trovi di seguito degli esercizi per rilassare i tuoi muscoli e calmare il tuo respiro. Ricordati che è molto importante, affinché siano efficaci, attuarli con molta pratica e per un periodo di tempo abbastanza lungo:

Per rilassare i muscoli:

Anzitutto, ricordati che il rilassamento muscolare funziona meglio se attuato **trattenendo il respiro**. Questo perché può portarti a sentire una sensazione di rilassamento più intensa una volta rilasciato. Per fare ciò, inspira anzitutto normalmente (non in modo profondo) e trattieni il fiato per sette secondi (conta mentalmente 1001, 1002, ... , 1007). In questo breve intervallo fai uno degli esercizi riportati di seguito, dopodiché rilascia la tensione e ripetiti nella tua mente “mi rilasso”:

- Tendi gradualmente i muscoli delle gambe, con le caviglie incrociate, cercando di sollevare quella che sta sotto mentre si preme verso il basso con quella sopra (in alternativa si possono spingere le gambe lateralmente, sempre tenendole unite con le caviglie incrociate).
- Tendi i muscoli delle mani e delle braccia mentre tieni le mani in grembo, palmo contro palmo, spingendo giù con la mano in alto mentre ti sforzi di sollevare la mano in basso (in alternativa: se sei seduto, metti le mani sotto i bordi della sedia e cerca di sollevarla)
- Spingi le spalle verso l'alto, cercando di toccare le orecchie.
- Spingi la schiena in avanti, tendendola ad arco.
- Contrai fortemente la mascella

Ci possono essere altri esercizi che puoi pensare di fare, coinvolgendo altri muscoli, prendendo spunto da quelli riportati qui sopra? Si tratta sempre di mettere in tensione una parte del corpo, prestando attenzione allo stato di tensione e a dove si localizza, e poi di distendere gradualmente i muscoli, percependo il

graduale rilassamento. Se ti vengono in mente altri esercizi, prova a descriverli qui e inizia a farli:

Per controllare la respirazione:

- Se possibile, interrompi quello che stai facendo e siediti o appoggiati a qualcosa (per esempio, se stai guidando, fermati e parcheggia la macchina in un luogo sicuro. Se sei in compagnia, ti puoi assentare per qualche minuto e cercare uno spazio tranquillo e appartato).
- Trattieni il fiato **senza** fare prima un respiro profondo e conta mentalmente: “1001, 1002, 1003, 1004, 1005, 1006” (il che corrisponde a circa 6 secondi).
- Arrivati a 1006, espira dal naso, buttando fuori l’aria lentamente e ripeti nella tua mente “mi rilasso”, in modo calmo e tranquillo. Ricorda di respirare con il naso per tutta la durata dell’esercizio.
- Inspira senza sforzo, normalmente, ed espira lentamente in cicli di sei secondi. Può essere utile contare mentalmente “1001, 1002, 1003” durante l’inspirazione, e “1004, 1005, 1006, 1007” durante l’espirazione. Ricorda di dire a te stesso “mi rilasso”

ogni volta che espiri. In questo modo si fanno circa dieci cicli completi di respirazione al minuto.

- Ricorda di inspirare normalmente, senza prendere troppa aria, non gonfiando troppo il torace ed impiegando circa un po' più di tempo nell'espirare che nell'inspirare.
- Ogni minuto (dopo una serie di 9-10 respiri completi) trattieni di nuovo il fiato per 5 secondi e poi riprendi a respirare in cicli di 6-7 secondi.
- Continua a respirare così fino a quando ti senti più tranquillo.

SII PIÙ CONSAPEVOLE DEI TUOI PENSIERI

Lo stress non solo influenza come ti senti a livello del corpo, ma anche come ti senti a livello di **pensieri**.

Allo stesso modo, gli stessi pensieri possono influenzare a loro volta le sensazioni fisiche e lo stress, creando un circolo vizioso.

Questi pensieri sono detti "automatici" perché avvengono senza che tu te ne accorga. Prova infatti a pensare all'ultima volta che ti sei sentito stressato: puoi ricordarti meglio delle sensazioni che provavi a livello del corpo, di quello che hai fatto, di dove ti

trovavi, che di ciò che ti passava per la mente. Eppure, i nostri pensieri sono proprio una delle cause del nostro stress. Dobbiamo solo imparare a riconoscerli e comprendere quali pensieri possono aiutarci a stare meglio.

Per poter aiutarti a trovare un modo più funzionale di pensare, puoi prima di tutto apprendere ad essere più **consapevole** di quello che ti passa per la mente quando ti senti stressato. Un modo per farlo è cercare di **registrare** e **scrivere** i tuoi pensieri, analizzando le situazioni in cui ti senti stressato. Per far questo puoi utilizzare la tabella qui sotto (riempita con un esempio, per farti capire meglio come utilizzarla), da compilare ogni volta che vivi una situazione che ti fa vivere stress:

Data	24/05/2022
Cosa è successo?	Arriva la sera tardi una mail di lavoro. La apro e ne leggo il contenuto
Cosa ho pensato?	“Devo risolvere la questione subito, per essere efficiente”
Come mi sono sentito/a?	Oberato, sotto stress
Cosa ho fatto?	Ho risposto alla mail, rimandando l’orario in cui sono andato a letto

La casella “Cosa ho pensato?” racchiude il pensiero che hai avuto in quella situazione. Solitamente, le persone sono più consapevoli della situazione (ovvero, di cosa è successo) e della conseguenza (di come si sono sentite e di cosa hanno fatto poi). Il pensiero può essere più difficile da individuare perché automatico, rapido, e soprattutto perché non si è **abituati** a registrarlo.

Proprio per questo motivo, iniziare a registrare i tuoi pensieri nella tabella può essere un buon esercizio per avere più chiarezza su quello che ti passa per la mente quando vivi lo stress. Alcune domande che possono esserti utili per individuare il pensiero sono: cosa sto pensando in questo momento per essere così stressato? Cosa mi sta passando per la mente ora, per provare questa emozione? Perché mi sento così?

Imparare ad individuare questi pensieri nelle situazioni in cui ti senti stressato ti dona più **consapevolezza**, più **comprensione** di quello che stai vivendo e soprattutto un possibile maggior **sollievo**, dato dalla tua maggiore capacità di spiegarti quello che succede. Dopotutto, riuscire a comprendere che cosa succede nella tua mente in una certa situazione

normalizza quello che stai vivendo.

INDIVIDUA PENSIERI PIÙ FUNZIONALI PER TE

Una volta che sei diventato più consapevole del tuo modo di pensare (ovvero, di quello che hai riportato nella casella “Cosa ho pensato?” dell’esercizio precedente), puoi valutare quanto i tuoi pensieri siano **realistici** e, successivamente, **trovarne di nuovi** da poter provare a tenere a mente nel valutare le situazioni che ti si presentano e che solitamente causano il tuo stress.

Ci sono alcune domande, che puoi provare a farti per cominciare a prendere le distanze dai tuoi pensieri automatici negativi e vagliare altre possibilità. Per esempio:

- Su 100 persone, quante penserebbero la stessa cosa?
- Se il mio migliore amico o qualcuno che amo avesse lo stesso pensiero, cosa gli direi?
- Quando in passato mi sono sentito allo stesso modo, qual è la cosa a cui ho pensato che mi ha fatto sentire meglio?

- Esistono piccoli elementi che contraddicono i miei pensieri che io tralascio perché non li ritengo importanti?
- Quali altri modi di poter considerare la situazione ci potrebbero essere?
- Davvero questo è l'unico modo di pensare, o ci sono delle alternative?
- Questo pensiero mi aiuta ad affrontare le situazioni o piuttosto mi danneggia?

Queste domande non ti devono portare per forza semplicemente a pensare positivo e in maniera ottimistica: non è questo il fine del cercare un pensiero **funzionale**, perché probabilmente avresti l'impressione di prendere in giro te stesso. L'obiettivo è invece quello di vedere la tua situazione in maniera critica e più realistica, valutandone i rischi obiettivi e le difficoltà reali. In questo modo potrai provare emozioni negative (come lo stress in maniera normale) ma non intense e invalidanti come l'agitazione o la sensazione di sentirti sotto pressione costantemente. Talvolta, potrai anche riuscire a provare emozioni più **positive** (come la speranza o la fiducia), proprio perché troverai delle alternative di

pensiero più consone alla situazione che stai vivendo.

Per aiutarti a trovare dei pensieri alternativi, cerca di essere come un avvocato che deve valutare l'attendibilità di un testimone molto credibile (i tuoi pensieri) ma sospetto di dire il falso. In questo delicato compito fatti aiutare, se vuoi, da qualcuno di fiducia che possa facilitarti a trovare dei pensieri alternativi.

Una volta trovati i pensieri alternativi, li puoi anche **valutare**. Ovvero, puoi scrivere accanto un numero (da 0 a 10) corrispondente a quanto li senti veri. Zero significa che non li senti veri per niente, 10 che li senti molto più realistici del tuo pensiero automatico negativo.

Puoi utilizzare la tabella seguente (compilata con un esempio, per farti capire meglio), per aiutarti in questo processo, prima che diventi più automatico:

Data	24/05/2022
Cosa è successo?	Arriva la sera tardi una mail di lavoro. La apro e ne leggo il contenuto
Cosa ho pensato?	“Devo risolvere la questione subito, per essere efficiente”
Come mi sono sentito/a?	Oberato, sotto stress
Cosa ho fatto?	Ho risposto alla mail, rimandando l’orario in cui sono andato a letto
Che tipo di pensieri alternativi possono esserci?	“Una persona efficiente non è una persona che risolve tutto e nel più rapido tempo possibile” (quanto sento realistico il pensiero: 7)
	“Rispondere domani mi permetterebbe di avere più lucidità” (quanto sento realistico il pensiero: 9)
Come mi potrei sentire, se riuscissi a pensare al pensiero alternativo?	Con un livello più basso di stress
	Più tranquillo e meno sotto pressione
Cosa avrei fatto, se fossi davvero riuscito a pensare al pensiero alternativo?	Avrei chiuso il computer
	Avrei annotato sull’agenda di fare questa cosa come una delle prime nella giornata di domani

Come posso aiutare qualcuno che conosco che ha alti livelli di stress?

Queste indicazioni puoi **condividerle** con una persona che hai vicino, se vuoi, affinché possa sapere meglio come aiutarti. Allo stesso modo, nei momenti in cui ti senti meno stressato, possono essere utili anche a te per **aiutare** qualcuno che conosci che è stressato, consapevole soprattutto della tua esperienza.

- Cerca di essere **presente** per la persona che prova stress, senza però essere invadente. Ciò implica ascoltare, chiedere cosa sta succedendo, interessarsi a ciò che la persona vive (oppure ha vissuto o pensa che vivrà) per sentirsi in questo modo. Se vedi che la persona è infastidita dalle tue domande, o si sente ancor di più sotto pressione, chiarisci semplicemente che quando l'altro lo desidera, tu ci sei.
- Quando entri in relazione con una persona con alti livelli di stress, cerca di essere **paziente**. Potrebbe infatti mostrarsi aggressiva, scocciata o sbrigativa. Ricorda che è lo stress che di solito la porta a comportarsi così: non è colpa tua né sua. Inoltre,

piuttosto che fare supposizioni su cosa la persona ha bisogno, chiedile direttamente le sue necessità e cosa pensa che potrebbe aiutarla.

- Cerca di essere un **buon ascoltatore**, per come puoi. Ciò significa ascoltare attentamente la persona senza esprimere giudizio. Gli atteggiamenti chiave coinvolti nell'ascolto non giudicante sono l'accettazione, la genuinità e l'empatia (ovvero, cercare di mettersi nei panni dell'altro). Quando ascolti, cerca di mantenere un contatto oculare che faccia sentire a proprio agio la persona. Evita di distrarti. Scegli un momento in cui puoi concentrarti di più. Puoi sentirti di dare dei consigli; se lo fai, cerca in primis di ascoltare quello che ha da dire l'altra persona e poi **non importi**. Cerca di domandare sempre all'altro che cosa ne pensa del consiglio che hai dato, e se lo ritiene opportuno oppure no. Questo atteggiamento aiuta l'altro a riflettere di più su quello che sta vivendo e aumenta la sua disposizione ad ascoltarti.
- Ricorda che ciò che per te può essere **semplice**, per una persona stressata non lo è. Evita, dunque, di dire frasi come "stai esagerando, non ha senso come ti senti" oppure "dovresti smetterla di fare



Ulteriori fonti di aiuto, informazione e supporto

È consigliabile rivolgersi al proprio medico di medicina generale (medico di fiducia) per inquadrare lo stress che stai vivendo all'interno della propria condizione psicofisica e far sì che non ci siano delle difficoltà o delle compromissioni per quanto concerne la tua salute fisica.

Ci sono inoltre dei gruppi di auto-mutuo aiuto, online o in presenza, che permettono di confrontarti con persone con la tua stessa problematica: puoi trovarne di validi informandoti in internet su fonti affidabili.

Esistono, infine, siti web dove si possono trovare ulteriori informazioni, consigli e testimonianze su questo problema. Anche qui, cerca sempre di fare affidamento ad una buona fonte informativa: controlla sempre il sito di origine, chi è che scrive le indicazioni, e l'affidabilità di quello che leggi.