

GESTIONE DELLO STRESS E TECNICHE DI RILASSAMENTO

UN APPOROCCIO PSICOLOGICO



INTRODUZIONE

Negli ultimi giorni vi è mai capitato di arrivare a sera con la sensazione di avere un macigno sulle spalle, sebbene, a guardarvi, non stiate portando nulla? Quella sensazione ha un nome preciso: stress.



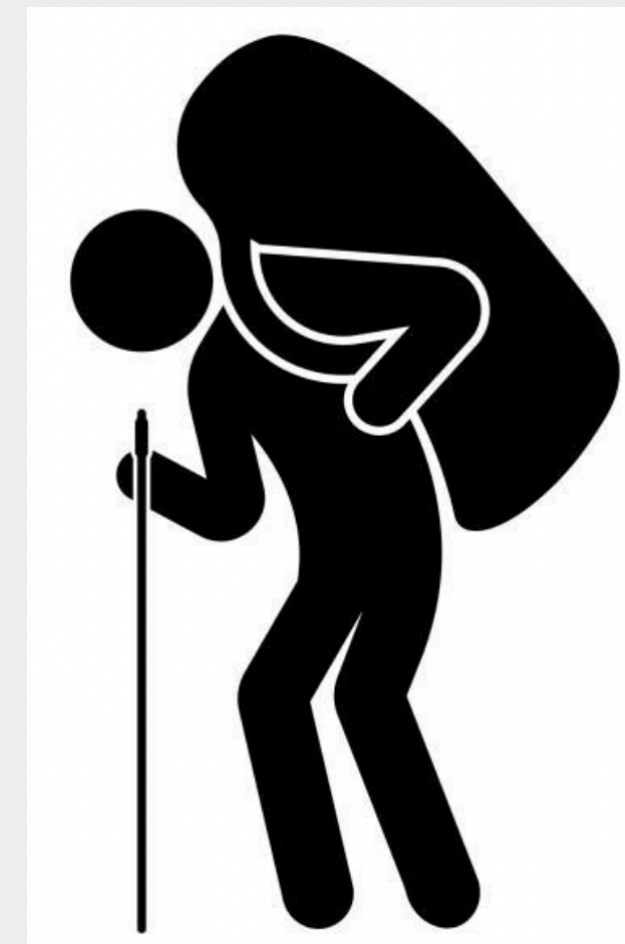
DEFINIZIONE DI STRESS

- **Risposta psicofisiologica (reazione di lotta/fuga, muscoli, cuore)**
- **In natura l'energia si scarica → tremore/corsa**
- **Oggi resta intrappolata: ansia, irritabilità, insonnia**



“LO ZAINO INSIVIBILE”

- **Lavoro: liste infinite, scadenze, e-mail**
- **Famiglia: figli in difficoltà, genitori da accudire, discussioni col partner**
- **Soldi: bollette, spese inattese, “e se non ce la faccio?”**
- **Salute: malattia propria o di un caro, paura di non guarire**



ESERCIZIO “SVUOTA & RICARICA”

1. **Visualizza colore, forma e peso del tuo zaino**
2. **Scrivi 2 pesi reali di oggi**
3. **Accanto, 1 azione concreta per alleggerirli**
4. **Es.: peso = scadenza di progetto domani → azione concreta = chiedo a un collega 30 minuti di supporto**



KIT QUOTIDIANO

MOMENTO	MICRO-AZIONE	EFFETTO
MATTINO	Respiro 4-4-6: inspira 4s, trattieni 4s, espira 6s (×3)	Attiva il nervo vago*, spegne l'allarme
PAUSA PRANZO	Camminata consapevole di 200 m senza telefono	Scarica adrenalina, schiarisce la mente
SERA	Rituale “3 cose leggere”: esercizio dello zaino invisibile	Previene overload

* il decimo nervo cranico, “autostrada” del sistema parasimpatico: collega cervello, cuore, polmoni e intestino. Quando lo stimoliamo con un’espirazione lunga e profonda, rallenta il battito, abbassa la pressione ed attiva la risposta di calma e digestione.



E SE LO ZAINO RESTA TROPPO PIENO?

In un percorso psicologico possiamo esplorare:

- 1. Copioni disfunzionali: “Devo farcela da sola/o”**
- 2. Tecniche su misura: respirazione, rilassamento, mindset**
- 3. Nuove abitudini con un professionista integrato (psicologo + team)**
- 4. Un colloquio può indicare da dove iniziare a svuotare**



MESSAGGIO FINALE

- **Lo stress è un campanello d'allarme, non un destino**
- **Oggi abbiamo tolto i primi sassi: non fermarti qui**
- **Ogni piccola azione quotidiana = spalle più leggere, mente più forte**

Grazie e... buone spalle leggere a tutti!

