



Aver cura anche di noi

La nostra vita non è solo nelle nostre mani: siamo anche tutti gli uni nelle mani degli altri

Guida rapida

I EDIZIONE - APRILE 2020



A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale
di Chieri, Carmagnola,
Moncalieri e Nichelino

STRUTTURA COMPLESSA PSICOLOGIA

Direttore f.f. Dott.ssa Monica Audisio

Gruppo benessere organizzativo e stress lavoro correlato

Sportello Ascolto Psicologico (S.A.P.)

telefono 011 / 6824336

email chiodomartinetto.roberta@aslto5.piemonte.it

Cosa sta accadendo dentro e fuori di noi?

Caro collega dell'ASLTO5,

Da qualche tempo ormai ci troviamo dentro ad una crisi.

Di fronte ad una crisi si prova sempre affanno, poiché spesso la mente si riempie di preoccupazioni e di pensieri che possono sfuggire alla nostra ordinaria capacità di controllo. La mente può fuggire in avanti ed anticipare scenari catastrofici, o rifugiarsi nel passato, nel tentativo di recuperare una dimensione di sicurezza.

Per stare bene e sentirsi in pace, è utile provare stare nel presente.

E' possibile imparare a stare nel presente anche quando si è sotto il fuoco nemico, e noi vorremmo aiutarti a farlo.

Come possiamo prenderci cura di noi in questo momento?

Abbiamo pensato che, se hai tempo e voglia, puoi imparare a “farti stare meglio”.

Sappiamo che stai lavorando duramente e che molte vite dipendono dal tuo prezioso lavoro quotidiano.

Con questo messaggio abbiamo il desiderio di aiutarti a creare uno spazio per mettere te stesso al sicuro, seguendo alcuni suggerimenti, affinché tu possa trovare ed utilizzare le tue risorse interiori per affrontare ogni giorno la tua battaglia contro il virus.

Questo è ciò che possiamo fare per te, per restituirti qualcosa di tutto quello che stai facendo per noi.

Come funzionano questi esercizi?

Ti manderemo una mail periodicamente con delle indicazioni.

Magari avrai voglia di seguirle, magari ti verrà voglia di pensarci più avanti, o forse anche solo poche parole potranno colpire la tua attenzione e speriamo potranno aiutarti.

Il materiale che ti invieremo potrai stamparlo, leggerlo a video, riguardarlo dal tuo cellulare, lasciarlo lì e non pensarci più, o ancora riprenderlo in un momento di bisogno.

Fai come è meglio per te.

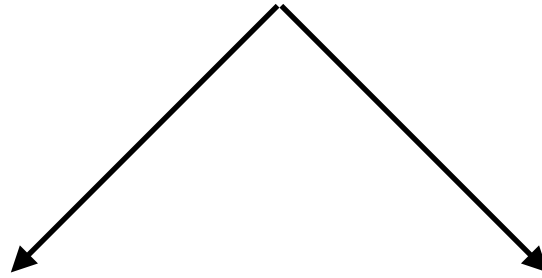
Con stima e gratitudine, i colleghi del Servizio di Psicologia



Mettiamoci al sicuro!

Come reagisce il nostro corpo nelle emergenze?

Quando ci troviamo a lavorare in una situazione di stress, fatica, impegno prolungato, possiamo vivere **due tipi di esperienze**.



In un caso, possiamo notare una generale **IPER-attivazione**, in cui il corpo, i pensieri e le emozioni si **energizzano**.

Nell'altro caso, possiamo notare una generale **IPO-attivazione** in cui i segnali nel corpo tendono a diventare meno intensi e l'**energia globale diminuisce**.



Entrambe le situazioni sono normali. Ciascuno di noi ha il proprio modo personale di fronteggiare le emergenze!

È importante anche ritornare alla zona di stabilità.

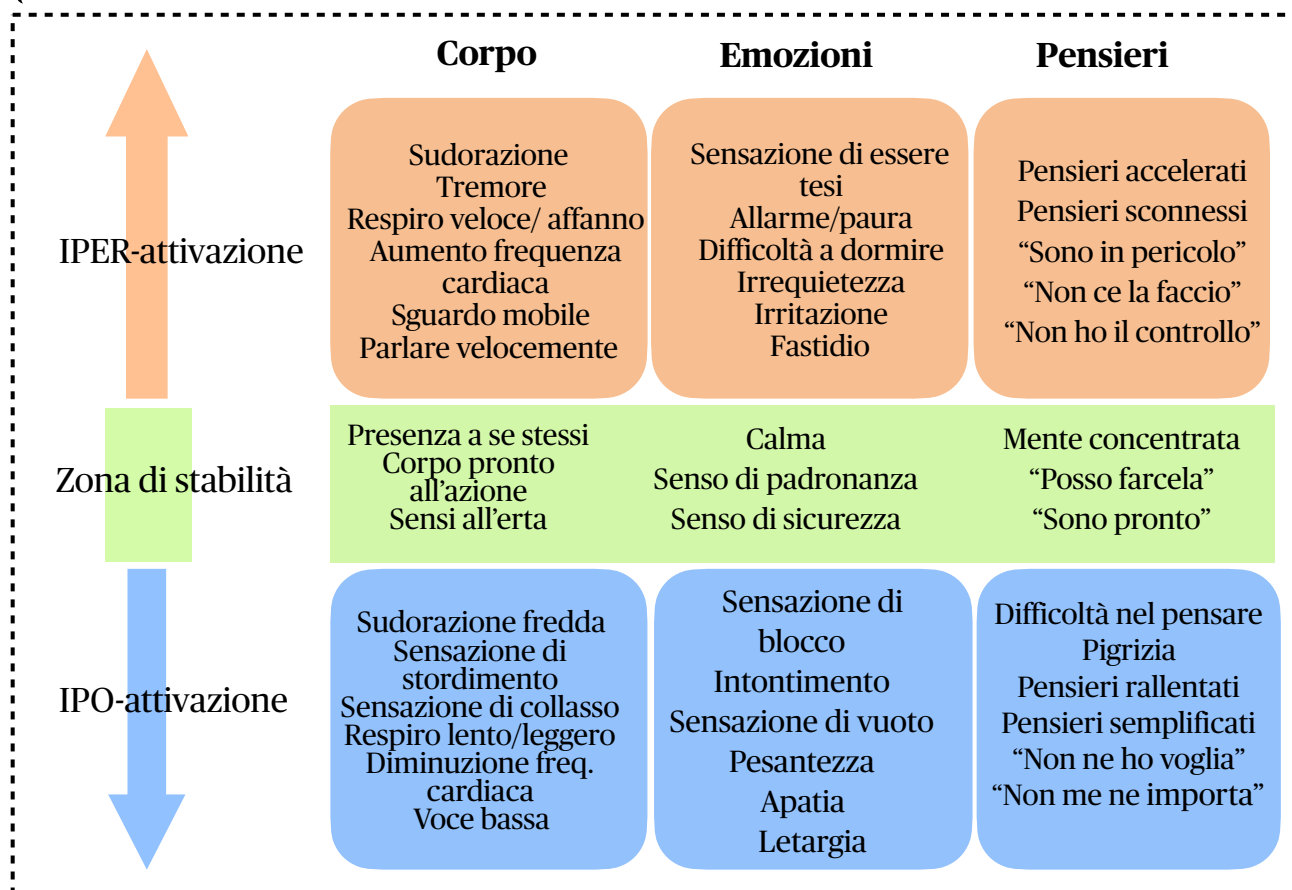
Come tornare in equilibrio?



Immagina la giornata di lavoro appena trascorsa, o quella che sta per venire. Mentre la immagini, prova a notare quali **cambiamenti** avvengono dentro di te e prova a **individuare**, cerchiandole o ricordandole, le **parole** che meglio **descrivono la tua esperienza** nella tabella qui sotto.

Noti più segnali di **IPER**(↑) o **IPO**(↓) attivazione?

Se vuoi, puoi ritagliare la tabella e portarla con te.



Cosa puoi fare in questo momento per “aggiustare” la tua attivazione verso la zona di stabilità?



Ecco un piccolo suggerimento:

1. **Siediti** ed **appoggia** i piedi per terra. Prova a **respirare** tre volte, lentamente.
2. Dopo, **guardati intorno** e nomina ad alta voce **5 oggetti** nella stanza intorno a te.
3. In seguito, **aggiusta** la tua postura fino a che non ti sentirai più **comodo**.
4. Ancora, **ringrazia** il tuo corpo per averti sostenuto ogni volta che ti serviva.
5. Infine, ripeti i tre **respiri** iniziali.



Stai qui, stai ora!

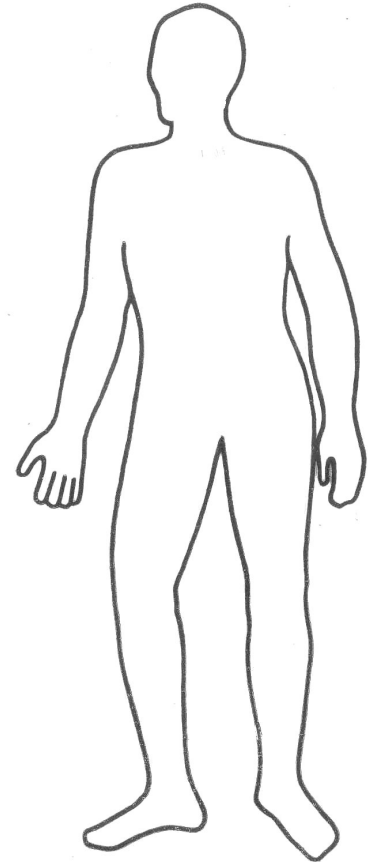
Recuperiamo la stabilità fisica e la capacità di stare nel presente

Ora prova a **rileggere** o **ricordare le parole** che hai individuato nella pagina precedente, e che raccontano il tuo modo di reagire di fronte ad uno stimolo intenso.

Prova a **sentire** in quali zone del tuo **corpo** avvengono i **cambiamenti** (ad es. “sento la sudorazione nelle mani”; “sento i pensieri sulla fronte”; “sento freddo sul piede destro”; “ noto un formicolio sul collo”...).



Osservando il disegno di fianco, prova ad immaginare in **rosso** le zone del tuo corpo che senti **IPERattivate**, ed in **blu** le zone che senti **IPOattivate!** Se ne hai la possibilità, colorale. Guarda di nuovo il disegno e mentre lo osservi nota cosa accade nel tuo corpo.



Come ritornare ancora un po' nella zona di stabilità?



Ora individua un punto della tua casa, oppure del tuo luogo di lavoro, o qualunque altro luogo desideri, che tu possa considerare come una “**tana**”, in cui poter eseguire una variante dell'esercizio precedente.

1. **Siediti** ed **appoggia** i piedi per terra. Appoggia le mani in un punto (il bracciolo della sedia, le cosce) e prova a **respirare** tre volte, lentamente.
2. Dopo, **guardati intorno** e nomina ad alta voce i **colori** di cinque oggetti nella stanza intorno a te, e uno o due **suoni** che senti nell'ambiente (va bene anche il silenzio).
3. In seguito, **aggiusta** la tua postura fino a che non ti sentirai più comodo. Prova a muovere le braccia, le gambe, stiracchiati o alzati se il tuo corpo lo **desidera**.
4. Ancora, **ringrazia** il tuo corpo per averti sostenuto ogni volta che ti serviva, e rivolgili una parola, una frase o una dedica **benevola**.
5. Infine, ripeti i tre **respiri** iniziali e prenditi il tempo che ti serve per **osservare** cosa accade nel tuo corpo, ora che avete confidenza.



Le nostre risorse

Scopriamo e impariamo ad utilizzare le nostre risorse


Abbiamo esplorato i nostri segnali fisici, le nostre sensazioni, il nostro modo di attivarci.

Ricorda che puoi metterti nella posizione di **osservatore** di tutti questi fenomeni, senza venirne sopraffatto.

Più volte eseguirai questi esercizi, più sarà facile assumere la posizione di osservatore non giudicante e compassionevole di te stesso.

Per concludere, concentriamoci sulle nostre **risorse**.

Puoi accedere alle **risorse** che utilizzi abitualmente in situazioni stressanti, **scegliendo quelle più sane ed appropriate per te.**

Sì 

- raccontare a qualcuno di fiducia quello che ti opprime di più
- rilassare il corpo con brevi passeggiate
- lasciarsi distrarre da chiacchierate in famiglia
- leggere qualche pagina di un buon libro prima di addormentarsi
- cucinare/consumare cibi buoni e leggeri
- godersi una doccia o un bagno tiepido
- ascoltare musica
- guardare un bel film
- Scegli al massimo due momenti della giornata per informarti online

No 

- impegnarsi in attività continue
- sforzarsi di non pensare più agli episodi più difficili
- chiudersi in un silenzio ostinato e isolarsi
- assumere troppi alcolici
- intontirsi con i farmaci
- pensare di essere un supereroe
- non permettersi distrazioni
- utilizzare il sonno per distrarsi
- Stare sempre connesso

Prova a ricavare più risorse attingendo alle tue **personali passioni** ed ai tuoi **interessi**:

Fai sport? Ti piace disegnare? Suoni uno strumento? Hai un artista preferito? Ami la natura? Trovi conforto nella spiritualità? Ami leggere?

Conoscere ed utilizzare consapevolmente le tue risorse può aiutarti a fronteggiare momenti difficili sul lavoro.

Speriamo che queste piccole esperienze, ripetute qualche volta durante il giorno, ti possano aiutare.

Se invece, ti senti sopraffatto o in difficoltà, puoi chiamare:

Sportello Ascolto Psicologico (S.A.P.)

telefono 011 / 682 4336

email chiodomartinetto.roberta@aslto5.piemonte.it

Alla prossima!

