



# 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

II 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](mailto: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?**

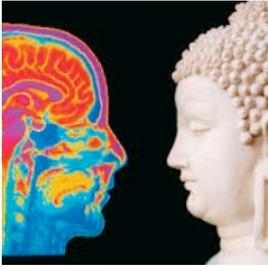
Ti manderemo una mail periodicamente con delle indicazioni.

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



# Regoliamo le nostre emozioni

Esploriamo il nostro sentire ed impariamo ad accettare ciò che proviamo



Nella prima edizione abbiamo esplorato il nostro corpo, ora ci concentriamo sulle **emozioni**. Prova a focalizzarti su questo pensiero:

***Io non sono le mie emozioni, loro semplicemente vivono in me. Non c'è emozione così grande da non poter essere contenuta nel nostro corpo. Le nostre emozioni sono protettive e servono ad informarci su ciò che sta accadendo dentro di noi.***

1. Fermati un momento, prendi un **respiro profondo** e osserva.
2. Fatti questa domanda:  
*Cosa accade **dentro di me** ora? Quali **emozioni** mi stanno informando di come sto?*
3. Per ogni **emozione** che individui, prova a rispondere a queste domande:  
*Perché provo questa emozione? A cosa mi serve questa emozione? Cosa mi permette di fare? Da cosa mi protegge?*
4. Prova a scrivere le tue risposte, a seconda delle emozioni che senti.



 <p>La provo perché...</p> <p>Mi protegge da/mi permette di...</p> <p><b>GIOIA</b></p>	<p>La provo perché...</p> <p>Mi protegge da/mi permette di...</p>  <p><b>TRISTEZZA</b></p>
 <p>La provo perché...</p> <p>Mi protegge da/mi permette di...</p> <p><b>RABBIA</b></p>	<p>La provo perché...</p> <p>Mi protegge da/mi permette di...</p>  <p><b>DISGUSTO</b></p>
 <p>La provo perché...</p> <p>Mi protegge da/mi permette di...</p> <p><b>PAURA</b></p>	<p>La provo perché...</p> <p>Mi protegge da/mi permette di...</p> 

Hai appena svolto un piccolo esercizio di **piena consapevolezza**.

All'inizio, se si prova a porre attenzione capita di non riuscire a concentrarsi e subito ci rimproveriamo. Se ti capita, ricordati di essere **gentile con te stesso**.

Trasforma i rimproveri in una voce benevola che ti sostiene.

Questo atteggiamento si chiama **AUTOCOMPASSIONE**. E' un atteggiamento prezioso che consiste semplicemente nell'assumere verso se stessi uno **sguardo benevole, dolce e comprensivo**.

E' molto utile quando si attraversano momenti difficili di dolore, di sconforto di timore e di fallimento. Questo esercizio permette di **accogliere le tue emozioni** in modo non giudicante.

Anche questa pratica, se ripetuta, può aiutarti a spostarti con più facilità verso la tua zona di stabilità.



Adesso proviamo a vedere insieme qualche altro suggerimento!



# 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](mailto:chiodomartinetto.roberta@aslto5.piemonte.it)

Alla prossima!



Le immagini della prima e della seconda edizione sono state tratte da:

<https://www.manuelcasadei.com>

<https://it.123rf.com/>

[www.artslife.com](http://www.artslife.com)

[www.notiziescientifiche.it](http://www.notiziescientifiche.it)

[www.consciousreminder.com](http://www.consciousreminder.com)

[www.goodreads.com](http://www.goodreads.com)

Disney