

EMOZIONI A COLAZIONE



5x1000 CF 97408620157

**IL DIARIO DI BORDO:
RILASSARSI CON
CONSAPEVOLEZZA
MINDFULNESS**

Le tecniche di Rilassamento 4: Mindfulness

Mindfulness significa “**consapevolezza**”, vivere l’esperienza del momento, nel **qui e ora**.

Ha lo scopo di insegnare a prestare attenzione ai propri pensieri con **intenzione** e a tollerarli senza negarli né respingerli, facendo riferimento unicamente al **momento presente** e in modo non giudicante.

La mindfulness facilita il passaggio da uno stato di disequilibrio e sofferenza a uno di maggiore **benessere**.





VINCERE IL DOLORE

Esiste un'ampia letteratura scientifica che mette in evidenza come le pratiche di Mindfulness possano portare un beneficio alle condizioni mediche caratterizzate da dolore. Grazie al suo effetto di riduzione dello stress, la Mindfulness permette di attenuare il dolore percepito. Spesso, infatti, il dolore viene amplificato dalla reazione avversiva ad esso. Sviluppare consapevolezza permette di coltivare un atteggiamento di apertura per accogliere le cose così come sono. Grazie alla pratica di consapevolezza possiamo imparare ad osservare le cose come sono in realtà, passando così da una modalità di reazione spontanea agli stimoli a una risposta proattiva. È quindi un valido supporto in caso di dolore cronico, mal di schiena, cefalee e ogni altra condizione medica caratterizzata da dolore.

IL DIARIO EMOZIONALE

DESCRIZIONE DELL'EVENTO CHE HA INDOTTO IL DISAGIO.

Ero seduta sul divano di casa mia dopo il lavoro, stavo cercando un film da guardare e ad un certo punto ho iniziato a non sentirmi bene.

• CHE EMOZIONI PROVAVI?

Non saprei, sicuramente ero a disagio.

• CHE INTENSITÀ AVEVA?

Da uno a dieci direi 7 o 8.

• CHE SENSAZIONI FISICHE PROVAVI?

Ero parecchio tesa, mi girava un po' la testa, sentivo tensione alla cervicale, sudavo e avevo tachicardia.

• QUALE ERA LA CAUSA DI QUESTA EMOZIONE SECONDO TE?

Non saprei, ho iniziato a sentirmi così all'improvviso.

• CHE PENSIERI AVEVI?

Ho iniziato a pensare che nel week end avrei dovuto lavorare e non ne avevo voglia, perché ero stanca e perché sicuramente mio marito avrebbe obiettato.

• CHE COSA DESIDERAVI?

Di non dover rendere conto a nessuno e di potermi gestire facendo quello che devo fare.

• CHE COSA TEMEVI?

Di non saper gestire la situazione, non volevo essere giudicata sentivo che stavo per scattare ma allo stesso tempo mi sentivo minacciata

• QUALE ERA IL TUO OBIETTIVO?

Scrollarmi di dosso quella sensazione il più in fretta possibile.

• CHE COSA HAI FATTO? COSA TI HA SPINTO AD AGIRE COSÌ?

Sono andata a farmi una doccia mettendo su un po' di musica, in modo da non pensarci per un po'.

• TI CAPITA SPESSO DI REAGIRE COSÌ A CIRCOSTANZE ANALOGHE O REAGISCI SOLITAMENTE IN MODO DIFFERENTE? FACCIA UN ESEMPIO

Spesso quando mi sento così per qualcosa cerco di distrarmi e pensare ad altro, tenendomi impegnata in cose che mi rilassano.

• CHE VANTAGGI HA UN COMPORTEMENTO DI QUESTO GENERE?

Mi aiuta a distrarmi e a non pensare, quando ci riesco poi mi passa.

• CHE SVANTAGGI HA UN COMPORTEMENTO DI QUESTO GENERE?

Non sempre ci riesco. A volte la stessa preoccupazione poi ritorna e non so bene come gestirla. Non rivolvo il problema

• POSSIAMO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE INTERPRETAZIONI E COMPORTEMENTI ALTERNATIVI?

A volte, quando faticiamo a capire cosa ci stia succedendo a livello emotivo, può essere utile interrogarci su alcuni aspetti in grado di aiutarci. Vediamo i più importanti.

- Che tipo segnali sta mandando il corpo? In quale zona li sentiamo (testa, petto,...)? Che caratteristiche hanno (sudore freddo, tensione, fiato corto, pesantezza...)? Li possiamo ricondurre a qualche emozione primaria o sentimento collegato?
- Che tipo di pensieri si attivano? Oppure delle parole/frasi? Cosa c'è di così catastrofico? Cosa temiamo effettivamente?
- Cosa succederebbe se provassimo a reagire diversamente? Per esempio scegliendo di non lavorare il weekend? O scegliendo di spiegare con fermezza al marito perché devo lavorare?
- Cosa succede se comunque mio marito è contrariato? Cambia il nostro rapporto o i sentimenti che ha per me? Tutto sommato non condivide che io lavori il weekend, e può andare bene... Perché questo non cambia il nostro rapporto.



Abbecedario: ripassiamo insieme

Emozioni primarie: sono emozioni innate e universali, presenti cioè in tutte le culture umane, che si associano a particolari attivazioni fisiche e a specifiche espressioni del volto.

Vergogna: la sensazione di disagio legata ad una percezione di inadeguatezza sul piano sociale. È un'emozione secondaria e complessa, in quanto legata al giudizio delle altre persone ed appresa attraverso le interazioni sociali durante lo sviluppo individuale.

Amore: un sentimento di profondo affetto e vicinanza, generalmente sperimentato in relazioni intime e durature come quella genitoriale o di coppia. Anche in questo caso si tratta di un costrutto complesso e sfaccettato, non di un'emozione primaria.

Disprezzo: deriva dal disgusto, una delle 6 emozioni primarie. Si tratta di disgusto sociale, un giudizio di “repellenza” per una persona in un contesto sociale, ha a che fare con il giudizio morale e con ciò che le azioni di quella persona significano per noi. A differenza del disgusto per cibi o sostanze fisiche, il disprezzo appare sul volto come una smorfia asimmetrica, quasi un sorriso beffardo, che ricorda uno sberleffo.

5x1000

Firma per sostenere la Ricerca

CF 97408620157



SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<p>Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett. a), del D.Lgs. n. 460 del 1997</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text"/></p>	<p>Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università</p> <p>FIRMA <i>Nome Cognome</i></p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text" value="97408620157"/></p>
<p>Finanziamento della ricerca sanitaria</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text"/></p>	<p>Finanziamento delle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici</p> <p>FIRMA</p>
<p>Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza</p> <p>FIRMA</p>	<p>Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge che svolgono una rilevante attività di interesse sociale</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text"/></p>

Fondazione Humanitas crede fortemente che la Ricerca sia la chiave del progresso e del benessere di tutte le persone.

5x1000 CF 97408620157