

EMOZIONI A COLAZIONE

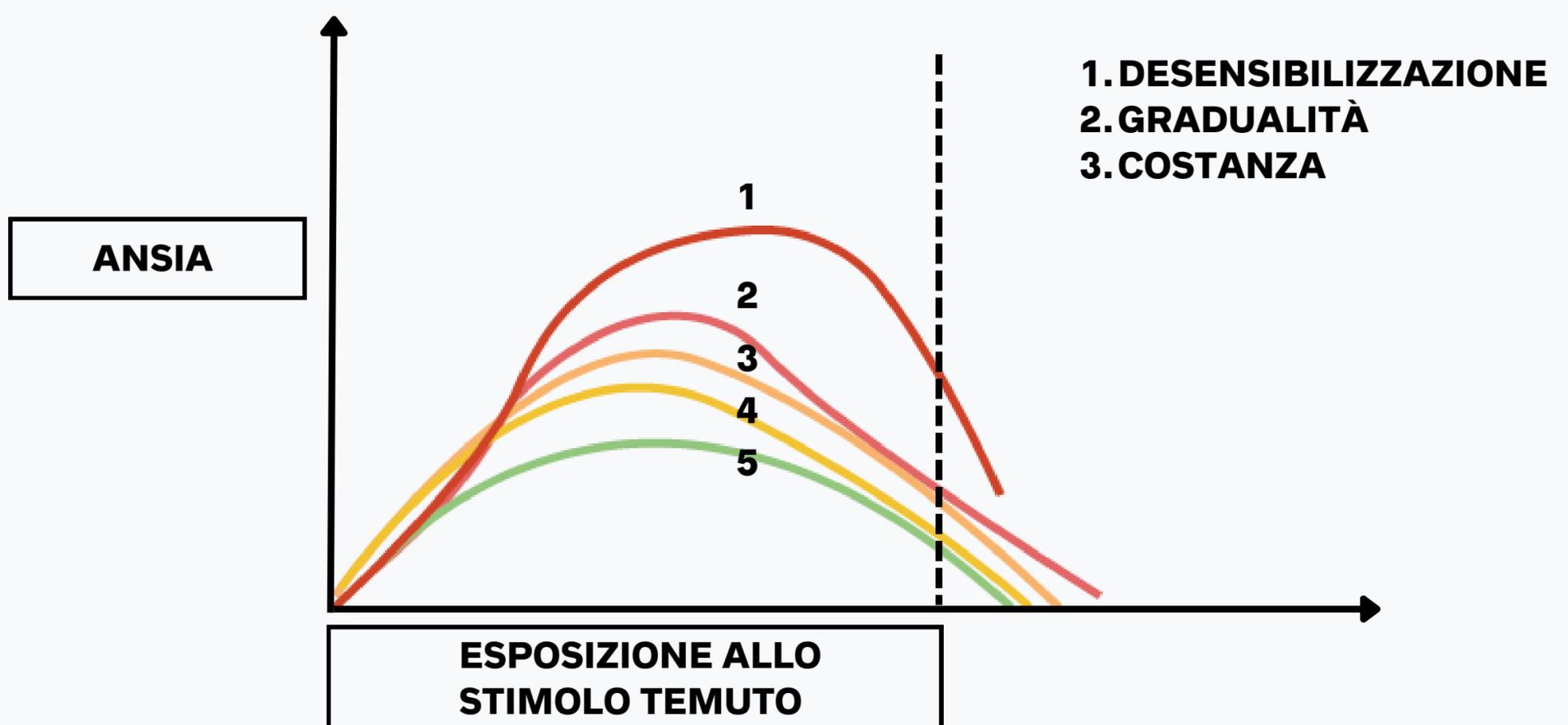


**IL DIARIO
DI BORDO:
AFFRONTARE
LE PAURE CON
LA GRADUALITÀ**

Come vincere le **nostre ansie?**

Una tecnica che puoi utilizzare per **combattere l'ansia** è quella di esporti alla situazione che provoca ansia. ... Perché? Perché l'ansia patologica deriva dall'**errata associazione** tra uno stimolo oggettivamente non pericoloso, o non così pericoloso, e la risposta emotivamente spiacevole, come l'ansia appunto.

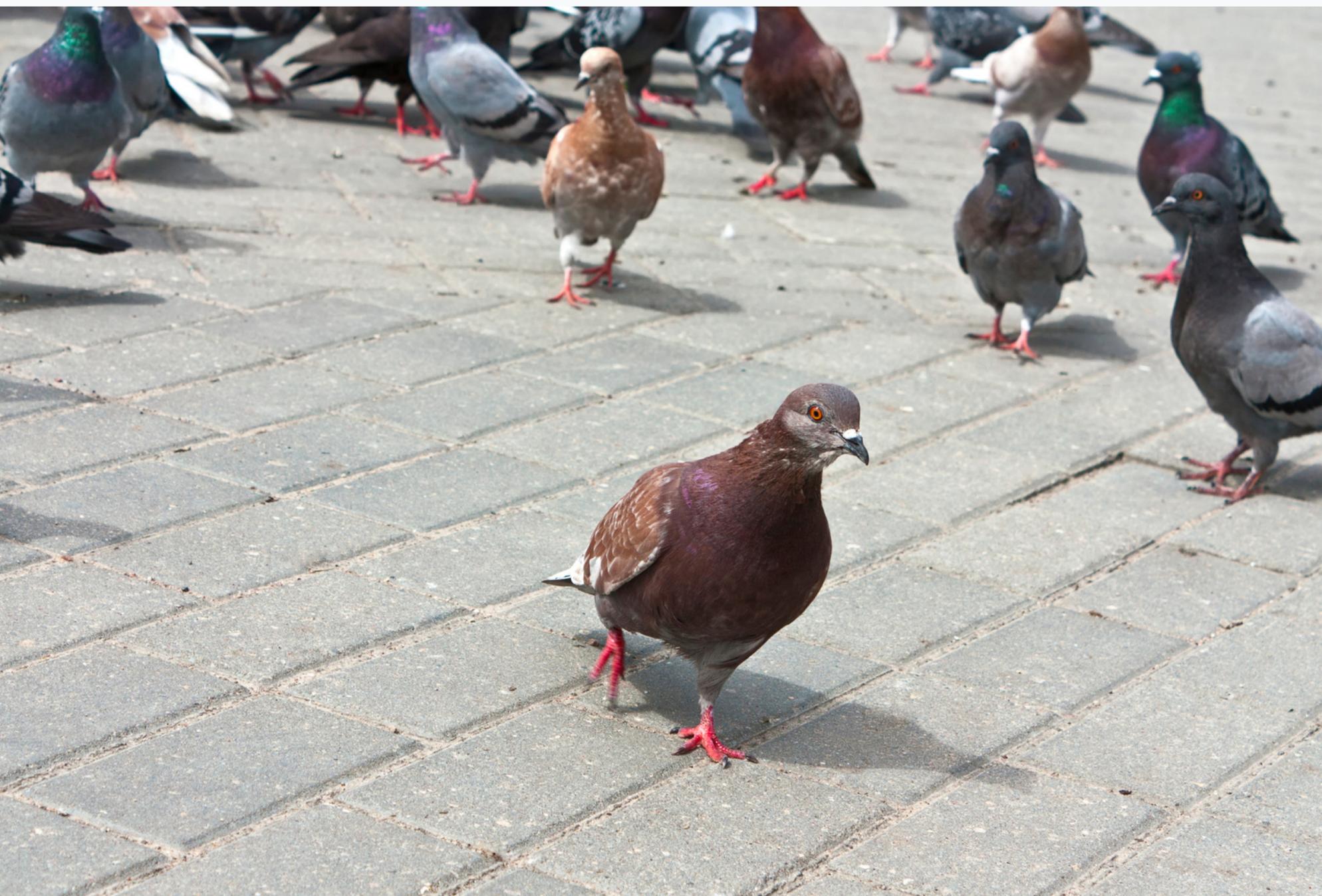
Esponendoti gradualmente allo stimolo che suscita ansia, partendo dalle situazioni meno attivanti e procedendo verso quelle più temute, produrrai un **nuovo apprendimento** che sostituisce l'apprendimento errato. In questo modo comprenderai che lo stimolo di per sé è innocuo e, di conseguenza, la risposta emotiva di **ansia diminuirà** progressivamente fino a scomparire. Questa tecnica può essere effettuata dal vivo o attraverso l'immaginazione.



Ad esempio, se hai paura dei piccioni immagina di avvicinarti da lontano ad una piazza in cui ci sono molti piccioni, di iniziare a vederli.

Prosegui immaginando di arrivare al centro della piazza. Mentre sei tranquillo un piccione si posa sul tuo piede e dopo qualche secondo vola via. A questo punto ti allontani lentamente dalla piazza e ti dirigi verso un luogo privo di piccioni.

Durante tutta la durata dell'esercizio presta attenzione a ciò che senti a livello corporeo ed emotivo, cercando di mantenere il corpo rilassato.



Ti è mai capitato di **avere un'ansia eccessiva?**

DESCRIZIONE DELL'EVENTO CHE HA INDOTTO IL DISAGIO.

- **CHE EMOZIONI PROVAVI?**
- **CHE INTENSITÀ AVEVA?**
- **CHE SENSAZIONI FISICHE PROVAVI?**

- **QUALE ERA LA CAUSA DI QUESTA EMOZIONE SECONDO TE?**
- **CHE PENSIERI AVEVI?**
- **CHE COSA DESIDERAVI?**
- **CHE COSA TEMEVI?**
- **QUALE ERA IL TUO OBIETTIVO?**

- **CHE COSA HAI FATTO?**
- **COSA TI HA SPINTO AD AGIRE COSÌ ?**

- **TI CAPITA SPESSO DI REAGIRE COSÌ A CIRCOSTANZE ANALOGHE O REAGISCI SOLITAMENTE IN MODO DIFFERENTE? FAI UN ESEMPIO**

**CHE VANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?
CHE SVANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?**

**POSSIAMO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE INTERPRETAZIONI E
COMPORTAMENTI ALTERNATIVI?**

LA SCALA DELLE EMOZIONI

Per ciascuna emozione indica se sicuramente non l'hai provata, se forse l'hai provata oppure se l'hai sicuramente provata.

Svolgi questo esercizio più volte al giorno (mattino, pomeriggio, sera).

EMOZIONE	SICURAMENTE NON PROVATA	FORSE SÌ FORSE NO	SICURAMENTE PROVATA
Vivacità	1 2 3	4 5 6	7 8 9
Felicità	1 2 3	4 5 6	7 8 9
Tristezza	1 2 3	4 5 6	7 8 9
Rabbia	1 2 3	4 5 6	7 8 9
Paura	1 2 3	4 5 6	7 8 9
Sorpresa	1 2 3	4 5 6	7 8 9
Disgusto	1 2 3	4 5 6	7 8 9
Gelosia	1 2 3	4 5 6	7 8 9
Vergogna	1 2 3	4 5 6	7 8 9

5x1000

Firma per sostenere la **Ricerca**

CF 9 7 4 0 8 6 2 0 1 5 7



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