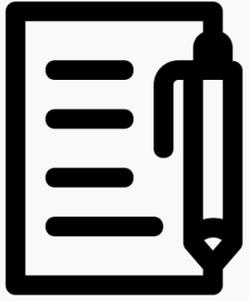


EMOZIONI A COLAZIONE



5x1000 CF 97408620157

**IL DIARIO
DI BORDO:
STRESS
O ANSIA?**



Quiz del giorno:

stress o ansia?



È una risposta emotiva specifica a un evento minaccioso o pericoloso:

Stress

Ansia

È una risposta fisiologica del corpo a una situazione esterna che richiede un'adeguata capacità di fronteggiamento:

Stress

Ansia

È una risposta emotiva:

Stress

Ansia

È una risposta fisiologica del corpo:

Stress

Ansia

Tutte e due

I suoi sintomi sono sudorazione, battito cardiaco accelerato, respirazione faticosa:

Stress

Ansia

I suoi sintomi sono dolore al petto, vertigini, confusione mentale:

Distress

Ansia eccessiva

IL DIARIO EMOTIVO: **due strategie a confronto**

Come abbiamo visto, lo stesso evento stressante può essere gestito in maniera molto diversa a seconda della tendenza individuale ad adottare una particolare strategia per affrontarlo.

Osserva l'esempio di due studentesse, Anna e Silvia, che frequentano lo stesso corso di Lingue e devono affrontare l'esame di Letteratura inglese. Prova a riflettere sui possibili costi e benefici delle diverse strategie messe in atto.



IL DIARIO EMOTIVO: **Due strategie a confronto (EVITAMENTO)**

DESCRIZIONE DELL'EVENTO CHE HA INDOTTO IL DISAGIO. Si avvicina un esame importante all'Università. È parecchio difficile, il tasso di bocciatura è alto e mi sembra di aver non studiato abbastanza.

• **CHE EMOZIONI PROVAVI?**

Soprattutto ansia, mi sentivo stressata e spaventata

• **CHE INTENSITÀ AVEVA?**

Altissima

• **CHE SENSAZIONI FISICHE PROVAVI?**

Tensione, mi sentivo agitata e stanchissima..

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

Ho fatto fatica a concentrarmi. Mi sono distratta parecchio, trovandomi a leggere e rileggere le stesse cose più volte senza capirci nulla. Ogni volta che aprivo i libri mi saliva l'ansia.

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

Sì, mi capita spesso soprattutto con gli esami. Mi capitava anche alle superiori, e spesso o non è andata per nulla bene, come immaginavo, o è andata ma con una fatica immensa e un senso di inadeguatezza enorme...Una volta poi proprio non è andata. Mi sono bloccata e la Prof. mi ha voluto interrogare nuovamente successivamente

• **QUALE ERA LA CAUSA DI QUESTA EMOZIONE SECONDO TE?**

La difficoltà dell'esame.

• **CHE PENSIERI AVEVI?**

Che non sarei mai riuscita a superarlo.

• **CHE COSA DESIDERAVI?**

Non vedevo l'ora di lasciarmelo alle spalle.

• **CHE COSA TEMEVI?**

Di essere bocciata e doverlo rifare.

• **QUALE ERA IL TUO OBIETTIVO?**

Cavarmela in qualche modo.

CHE VANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?

Mi aiuta a distrarmi e a scrollarmi di dosso la tensione.

CHE SVANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?

Funziona nel breve periodo, ma poi mi rendo conto che peggiora le cose.

POSSIAMO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE INTERPRETAZIONI E COMPORTAMENTI ALTERNATIVI? DOMANDE UTILI PER LA GESTIONE DELLO STRESS:

Ti sei confrontato/a con qualche amico ma senza riversare su di lui tutto?

Esiste qualche aspetto della difficoltà che stai vivendo che può essere considerata come un'opportunità?

Hai provato a "fotografare" la situazione vincendo l'ansia che ti porterebbe o a evitarla o ad agire impulsivamente?

Sei proprio sicura che siano andate così male le volte precedenti? Gli altri amici come vivono la tensione della preparazione degli esami?

IL DIARIO EMOTIVO: **Due strategie a confronto (SOSTEGNO SOCIALE)**

DESCRIZIONE DELL'EVENTO CHE HA INDOTTO IL DISAGIO. Tra una settimana avrò un esame importante all'Università, manca poco tempo e devo ancora finire di ripassare.

- **CHE EMOZIONI PROVAVI?**

Ansia, preoccupazione

- **CHE INTENSITÀ AVEVA?**

Media

- **CHE SENSAZIONI FISICHE PROVAVI?**

Tensione e un po' di agitazione

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

Ho invitato a casa mia una compagna di corso che abita fuori città. Abbiamo ripassato tutto il materiale insieme e ci siamo motivate a vicenda. Sapevo che da sola avrei fatto più fatica e non volevo rischiare di rimanere troppo indietro riducendomi a studiare all'ultimo

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

Sì, senza le mie compagne di corso non avrei mai superato le sessioni precedenti.

Per l'esame di grammatica francese siamo andate tutte a casa di Camilla, una nostra compagna, e abbiamo passato una settimana insieme a studiare e ripetere tutto quanto!

- **QUALE ERA LA CAUSA DI QUESTA EMOZIONE SECONDO TE?**

Ci tenevo tanto a prendere un bel voto e non volevo che andasse male

- **CHE PENSIERI AVEVI?**

Mi chiedevo se sarei riuscita a rivedere tutto il materiale in tempo

- **CHE COSA DESIDERAVI?**

Un bel 30 e Lode!

- **CHE COSA TEMEVI?**

Di prendere un voto basso e fare una figuraccia con il docente

- **QUALE ERA IL TUO OBIETTIVO?**

Chiudere la sessione per laurearmi con le mie compagne di corso

CHE VANTAGGI HA UN COMPORAMENTO DI QUESTO GENERE?

Mi aiuta a non sentirmi sola, mi dà la forza di andare avanti quando sono in difficoltà.

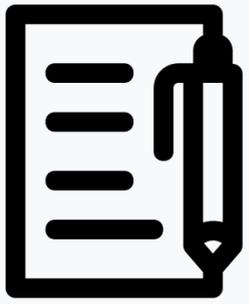
CHE SVANTAGGI HA UN COMPORAMENTO DI QUESTO GENERE?

A volte non so come fare se non ci sono le mie amiche, senza di loro mi sento persa!

POSSIAMO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE INTERPRETAZIONI E COMPORAMENTI ALTERNATIVI? DOMANDE UTILI PER LA GESTIONE DELLO STRESS:

Ottima scelta condividere con altri lo stress e le strategie per affrontarlo; prova però a ragionare su quanto veramente sia necessario stressarsi così tanto per l'esame: è una questione così importante o possiamo lasciarla correre un pò? In effetti è studio e le difficoltà aiutano ad imparare.

Ti può aiutare anche rivedere il tuo sistema di pianificazione?



Quiz del giorno: SOLUZIONI

stress o ansia?



È una risposta emotiva specifica a un evento minaccioso o pericoloso:

Stress

Ansia

È una risposta fisiologica del corpo a una situazione esterna che richiede un'adeguata capacità di fronteggiamento:

Stress

Ansia

È una risposta emotiva:

Stress

Ansia

È una risposta fisiologica del corpo:

Stress

Ansia

Tutte e due

I suoi sintomi sono sudorazione, battito cardiaco accelerato, respirazione faticosa:

Stress

Ansia

I suoi sintomi sono dolore al petto, vertigini, confusione mentale:

Distress

Ansia eccessiva

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