

EMOZIONI A COLAZIONE



5x1000 CF 97408620157

**IL DIARIO
DI BORDO:
IMPARARE
A RILASSARSI!**

L'emozione di oggi: la Rabbia

Mimica facciale

La rabbia è un'emozione che si manifesta in **tutto il viso**. Le sopracciglia sono abbassate e ravvicinate, creando rughe verticali sulla fronte. Le palpebre sono tese, lo **sguardo è fisso** e gli occhi appaiono sporgenti. Le **labbra** possono essere **serrate** con forza, oppure aperte e tese con un contorno quadrato.

**SOPRACCIGLIA
RAVVICINATE E
ABBASSATE**

**OCCHI APERTI E
SGUARDO FISSO**

**LABBRA STRETTE
CON FORZA**



5x1000 CF 97408620157

Espressione corporea

La rabbia porta le persone a sporgersi in avanti con il corpo (soprattutto a livello della testa/del mento) e a **gonfiare il petto** per apparire più grandi. Sensazioni tipiche comprendono **calore**, sudorazione, **tensione** muscolare e contrazione della mascella o dei pugni. La rabbia incontrollata si esprime nella voce con urla o veri e propri “ruggiti”, mentre quando è sotto controllo rende la voce più secca e “tagliente”.

Funzione

La rabbia nasce quando veniamo **ostacolati** nel raggiungimento dei nostri obiettivi, oppure quando ci sentiamo trattati in modo scorretto e/o **ingiusto**. Serve a “non farsi mettere i piedi in testa”, permettendoci di stabilire e **mantenere dei confini** con le altre persone. Può essere utile e costruttiva quando ci spinge ad agire con consapevolezza, ma se sfugge al nostro controllo può facilmente innescare **comportamenti violenti**. Infatti è una delle emozioni più “contagiose”, poiché tende ad attivarsi facilmente quando viene osservata negli altri, con il rischio di generare un’escalation di aggressività.

Perché imparare le tecniche di rilassamento?

Per riuscire a gestire in modo efficace le tue emozioni, è essenziale innanzitutto prestare attenzione, saperle cogliere ed ascoltare, per poi riuscire a comprenderle. Le emozioni che provi hanno un effetto sul tuo corpo, oltre che sulla tua mente. Un primo passo verso il processo di sintonizzazione con le tue emozioni è sicuramente quello delle tecniche di rilassamento che, agendo sul respiro e sulla distensione dei muscoli, comportano benefici prima di tutto a livello fisico e, di conseguenza, a livello mentale.



5x1000 CF 97408620157



Ci sono tecniche di rilassamento che puoi eseguire in qualsiasi momento della giornata e in qualsiasi contesto, anche mentre sei a lavoro. Se, ad esempio, prima di un'importante riunione avverti di essere teso, affannato, senti i muscoli contratti, il cuore che batte velocemente, la sudorazione che aumenta, puoi ricorrere alle tecniche di rilassamento. Inizia a focalizzare la tua attenzione sul respiro, inspirando ed espirando profondamente, concentrando poi sui muscoli che senti tesi, rilassandoli. Così facendo riuscirai a metterti in contatto con ciò che sente il tuo corpo e la tua mente.

- ✗ Pensieri, preoccupazioni, agitazione.
- ✗ Livello di adrenalina alto.
- ✗ Respiro affannato.
- ✗ Ritmo del cuore accelerato.
- ✗ Sudorazione eccessiva.
- ✗ Muscoli tesi e contratti.
- ✗ Difficoltà ad ascoltare i segnali del tuo corpo e a comprendere ciò che stai provando.

- ✓ La mente diventa più calma.
- ✓ La produzione di adrenalina diminuisce.
- ✓ Il ritmo del respiro diminuisce, perché è necessario meno ossigeno.
- ✓ Il ritmo del cuore diminuisce e la pressione del sangue cala.
- ✓ La sudorazione diminuisce notevolmente.
- ✓ I muscoli si rilassano.
- ✓ Diventi più consapevole del tuo corpo e di conseguenza dei tuoi stati emotivi.

5x1000 CF 97408620157

Prima di cominciare: Imparare a riconoscere la tensione

1. Dove senti la tensione?

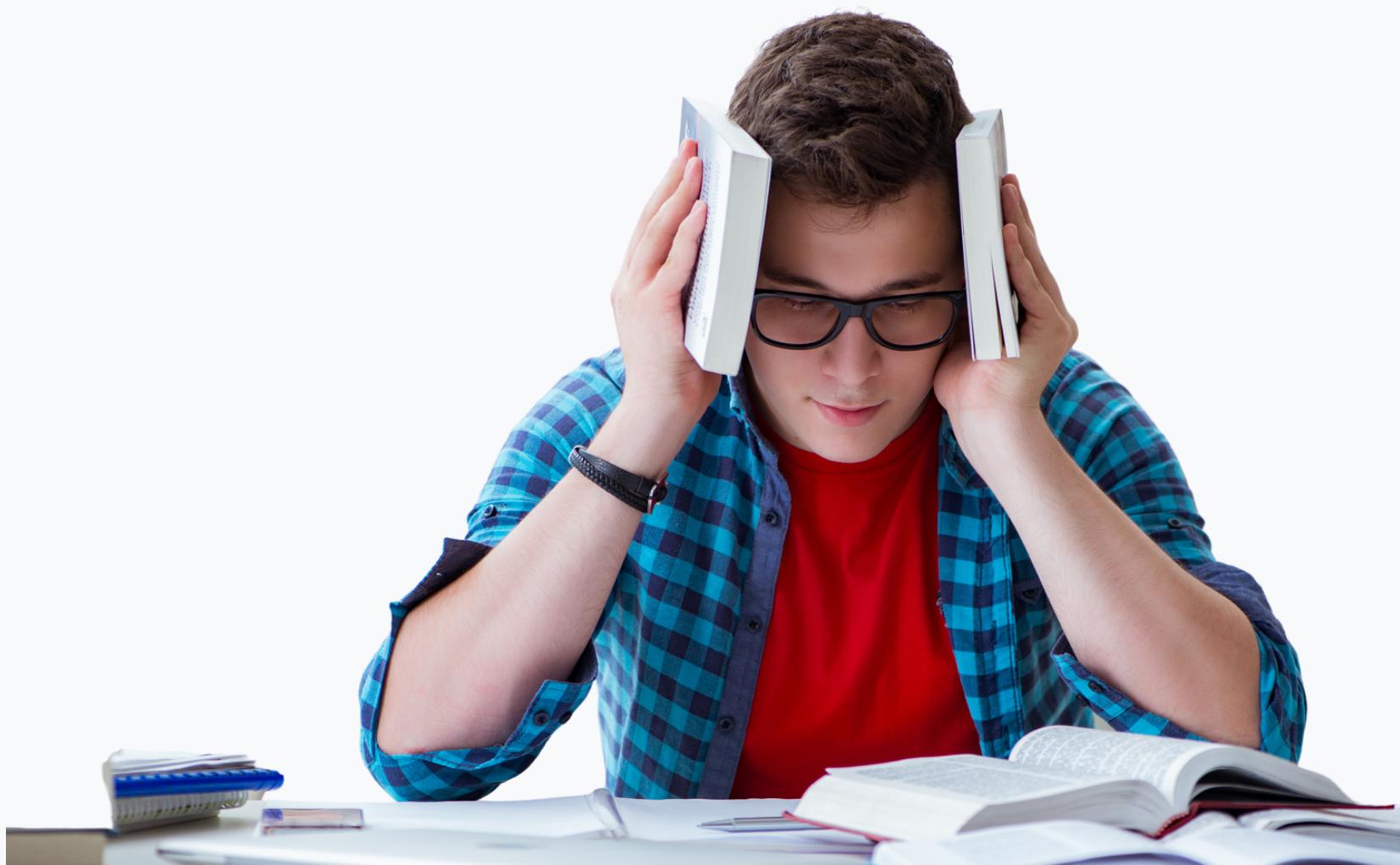
- **Sul viso e alla mascella?**
- **Stringi i pugni?**
- **Quali altre parti del corpo senti tese?**
- **Ci sono parti del corpo che non senti tese finché non fanno male?**

2. Quali sono le caratteristiche della tensione?

- **Senti i muscoli contratti e dolenti?**
- **Li senti duri e contratti?**
- **Li senti affaticati?**
- **Fai fatica a mantenere una normale postura?**

3. Quali eventi ti portano ad un aumento della tensione?

- **Rabbia?**
- **Preoccupazione?**
- **Il modo con cui la gente ti parla?**
- **Aspettare in coda o al semaforo?**
- **Essere osservato mentre lavori?**
- **Le tue relazioni personali?**



5x1000 CF 97408620157

Prima di cominciare: Conoscere le tecniche di rilassamento

Quali sono?

- **Rilassamento Muscolare Progressivo**
- **Rilassamento Muscolare Isometrico**
- **Respirazione Lenta**
- **Mindfulness**

Obiettivi

- **Riabilitazione del cervello omeostatico**
- **Effetto ansiolitico: controllo della sintomatologia acuta**
- **Riduzione dell'attivazione emotiva e quindi dell'automantenimento del sintomo (iperventilazione).**

È importante ricordare che:

- ✓ **Migliorerai con l'esercizio (dedicare 10 minuti al giorno ad esercitare le tecniche)**
- ✓ **Potrai eseguire gli esercizi sia in una condizione di tranquillità (riabilitazione del cervello omeostatico), sia quando avverti un rialzo del disagio (tensione, ansia, rabbia...)**
- ✓ **Terapia sintomatica: non risolve il problema ma lo fa sentire meno**



5x1000 CF 97408620157

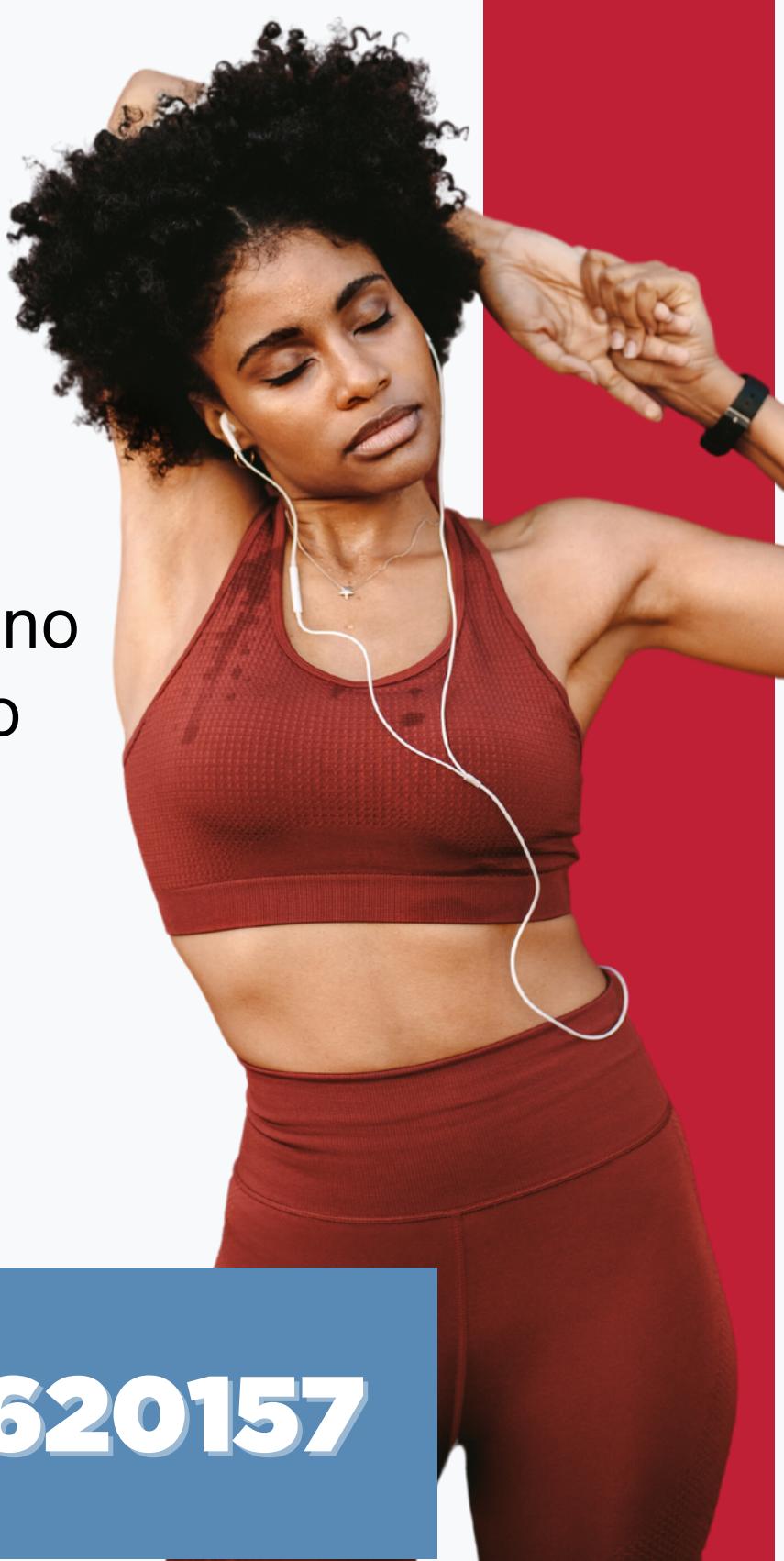
Le tecniche di Rilassamento 1: Il Rilassamento Muscolare Progressivo

Metodo attivo in cui i diversi gruppi muscolari vengono **prima contratti e poi rilasciati**.

Ti aiuterà a cogliere la differenza tra lo stato di **tensione** e lo stato di **rilassamento**; è un vero e proprio allenamento alla consapevolezza.

Si tratta di un approccio non “mentale” ma “somatico”, che si basa sul rapporto reciproco tra **mente e corpo**: partendo dal lavoro sui muscoli, mira ad una riduzione dell’attivazione fisiologica e mentale, portando benefici a livello emotivo e cognitivo.

Si innesca così un **processo circolare** all’interno del quale quanto più si rilassano i muscoli tanto più si diventa calmi; tanto più si diventa calmi quanto più i muscoli si rilassano e così via.



5x1000 CF 97408620157

Istruzioni per il Rilassamento muscolare progressivo

1. **Scegli un posto calmo**, dove non puoi essere disturbato né distratto da attività, pensieri o rumori.
2. **Siediti in modo da avere le braccia e la testa appoggiate, rilassate**. Meglio non fare l'esercizio da sdraiati, perché si rischia di addormentarsi.
3. Più o meno **la voce del terapeuta o una voce registrata ti daranno le istruzioni che seguono** (le stesse cose le devi ripetere mentalmente a te stesso se fai l'esercizio senza un nastro o il terapeuta):
 - Porta le Mani in avanti e stringi forte i pugni di entrambe le mani. Senti una spiacevole sensazione di tensione, di sforzo, di rigidità. Più forte... **(6 secondi di pausa)**.
 - Ora, quando dirò **“Rilassati”** apri le mani e lasciale cadere come se fossero un peso morto, mentre ti dici mentalmente: **“Mi rilasso”**.
 - Rilassati. La tensione e il peso scorrono via dalle mani, nelle mani senti un senso di calore, di piacevole abbandono. È molto meglio della sensazione di tensione che provavi prima. Nota la differenza... **(15 secondi di pausa)**.

- Ora, porta di nuovo le mani in avanti e stringi ancora i pugni... **(6 secondi)**.
- Rilassati... **(15 secondi)**.
- Riproviamo. Stringi i pugni... **(6 secondi)**.
- Rilassati dicendoti **“Mi rilasso”**... **(15 secondi)**.
- Ora tendi il braccio e, anziché stringere i pugni, apri bene le mani con le dita distanziate e tendi le dita cercando di tenerle il più possibile diritte.
- Senti una sensazione spiacevole di tensione, di sforzo, di rigidità... **(6 secondi di pausa)**.
Rilassati dicendoti **“Mi rilasso”**. Senti una sensazione di abbandono, di rilasciamento, di calore... **(15 secondi)**



5x1000 CF 97408620157

- **... e così via con gli altri gruppi muscolari**, che sono oltre alle mani (fare il pugno, estendere le dita): le braccia (fletterle e poi, in un secondo esercizio, estenderle), le spalle (spingerle in avanti e poi, in un secondo esercizio, all'indietro), la testa (spingerla contro la spalla destra e poi, in un secondo esercizio, contro la sinistra), la lingua (tirarla fuori e poi, in un secondo esercizio, spingerla all'indietro contro il palato), il respiro (fare un grosso respiro e trattenere il fiato), la schiena (inarcarla, portando l'addome in avanti), l'addome (tendere i muscoli dell'addome, come per far rientrare, la pancia), le natiche (contrarre e stringerle insieme), le gambe (da seduti, sollevarle ed estenderle parallelamente al pavimento), i piedi (piegare la punta dei piedi verso l'alto; in un secondo esercizio di rilassamento spingere con la parte anteriore verso il basso contro il pavimento), le dita dei piedi (estenderle verso l'alto; in un secondo esercizio contrarie a riccio verso il basso).

4. L'ordine dei gruppi muscolari può anche essere diverso: ad esempio, si può cominciare dai piedi anziché dalle mani.

5. Appena hai finito, non alzarti subito, anche per non avere capogiri. **Alzati lentamente e cerca di conservare lo stato di rilassamento il più a lungo possibile.**

Abecedario: Emozione

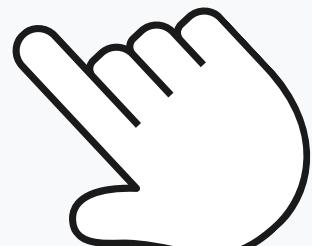
Stato psico-fisico (esperienza) veloce e di breve durata, legato a stimoli specifici. Le emozioni **forniscono informazioni** in merito a come il nostro organismo valuta lo stimolo ed allo stesso tempo contribuiscono alla sua valutazione. Allo stesso tempo, **sono adattativi**, cioè utili perché ci preparano ad una risposta (**sono già una risposta**) adeguata allo stimolo.



5×1000

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) 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.**

5×1000 CF 97408620157