

# Respirazione controllata

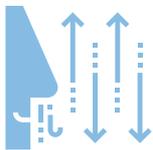
Puoi usare la respirazione controllata per calmare la tua reazione di attacco o fuga. Ricorda, non sei tenuto a usare la respirazione controllata per attenuare tale reazione; la reazione di attacco o fuga non è pericolosa e passerà naturalmente da sola. Ma la respirazione controllata può aiutarti a sentirti più rilassato e potrebbe offrirti un maggior senso di controllo del tuo stress o della tua ansia.

All'inizio, la respirazione controllata può parere strana, ma con l'esercizio dovrebbe iniziare a sembrare più naturale. Esercitati a praticare la respirazione controllata quando ti senti rilassato in modo da poter usarla facilmente quando ti senti stressato.

## Come praticare la respirazione controllata



Siediti o sdraiati in un punto tranquillo dove è improbabile che tu venga disturbato.



Inizia a inspirare e espirare delicatamente attraverso il naso.



Inspira nel diaframma, piuttosto che nella parte superiore del torace (lo stomaco, piuttosto che il torace, dovrebbe sollevarsi e abbassarsi mentre respiri).

3

Inspira contando fino a tre e espira sempre contando fino a tre. Mentre espiri, noterai che la tensione abbandona il corpo.



Continua per almeno tre minuti o finché non ti senti più calmo.

Se sei affetto da una patologia che potrebbe risentire della respirazione controllata, consulta il medico prima di provare questa strategia.



# Guida al buon sonno

Questa risorsa spiegherà un po' come migliorare il sonno e ti offrirà alcuni suggerimenti utili per superare le difficoltà più comuni a prendere sonno.

## Domande più comuni

### Di quanto sonno ho bisogno?

**Ognuno è diverso** per quanto riguarda la quantità di sonno di cui ha bisogno. Ricerche sul sonno indicano che le persone sono molto diverse per quanto riguarda la quantità di sonno di cui hanno bisogno e che necessitano di una quantità di sonno minore man mano che invecchiano.

### La mancanza di sonno è dannosa?

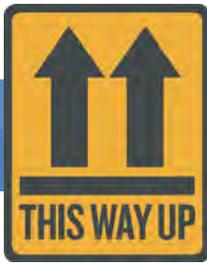
Non esistono prove che dimostrano che la mancanza di sonno causi danni a breve o a lungo termine al cervello o al corpo. Le persone che dormono poco potrebbero accusare irascibilità, sonnolenza estrema, difficoltà a concentrarsi e motivazione ridotta; tuttavia **non si muore a causa della mancanza di sonno**. La natura ci ha dotato di un meccanismo interno che ci fa addormentare quando ne abbiamo veramente bisogno. Se il tuo organismo ha veramente bisogno di dormire, puoi stare certo che quasi nulla sarà in grado di impedirlo.

### Quand'è che l'insonnia è un disturbo?

Per molte persone, l'insonnia è sgradevole e fonte di angoscia. Questo è spesso dovuto al fatto che tali persone trascorrono molte ore notturne sveglie a causa di preoccupazioni. Così, il giorno successivo tali persone si sentono stanche, in parte perché hanno dormito relativamente poco e in parte perché la preoccupazione le ha rese esauste. Quando non riesci a prendere sonno, **giacere a letto preoccupandoti non fa che peggiorare la situazione**. Un'opzione più efficace è di alzarti e fare qualcosa che ti distrae e ti rilassa. In tal modo, anche se non dormi, almeno ti riposi.

### Insonnia

L'insonnia è definita come **incapacità cronica di dormire**. La maggior parte delle persone affette da insonnia in effetti dorme, ma gli sembra di non aver dormito abbastanza o che il sonno è stato interrotto troppe volte cosicché non si sente riposata al mattino. Spesso, non è la mancanza di sonno che induce una persona a richiedere aiuto, bensì il modo in cui si sente in merito all'insonnia e come vi fa fronte.



# Guida al buon sonno

## Il ritmo circadiano

Tutti gli esseri umani hanno un 'orologio biologico' (il cosiddetto **ritmo circadiano**) che consente loro di regolare aspetti quali la temperatura e l'energia corporea. La temperatura corporea raggiunge i valori massimi e minimi una volta ogni 24 ore. La sensazione di sonnolenza aumenta e cala parallelamente alla temperatura corporea; tipicamente, le persone si sentono più sveglie quando la temperatura corporea è al massimo e provano sonnolenza man mano che la temperatura corporea cala. Il ritmo circadiano influisce sulla nostra prontezza ad addormentarci controllando le variazioni nella temperatura corporea.

## Cause comuni di disturbi del sonno

### Ansia

Può essere difficile rilassarsi dopo una giornata intensa. Molte persone scoprono che iniziano a preoccuparsi quando vanno a letto. Tali preoccupazioni sono spesso accompagnate da tensione muscolare, che può rendere ancora più difficile prendere sonno. Poi le persone iniziano a preoccuparsi perché non riescono a dormire – un vero e proprio circolo vizioso!

### Caffeina

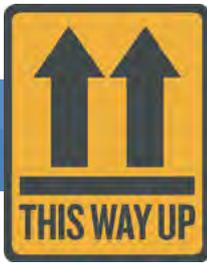
Caffè, tè, cacao, bevande a base di cola, bevande energetiche e alcuni prodotti farmaceutici acquistabili senza ricetta medica contengono caffeina. Il consumo di questi prodotti, soprattutto al pomeriggio, farà aumentare la sensazione di energia e di veglia e renderà più difficile prendere sonno.

### Nicotina

La nicotina stimola l'apparato nervoso stimolando il rilascio di un ormone definito adrenalina. L'adrenalina eccita il corpo e la mente, rendendoti sveglio e pronto per l'azione. Pertanto, fumare prima di andare a letto provoca un aumento dell'energia e della vivacità, rendendo difficile prendere sonno.

### Alcol

L'alcol può farti addormentare in fretta, tuttavia, **riduce la qualità del sonno**. Se consumi alcol con una certa frequenza, potresti maturare la dipendenza da alcol per ridurre l'ansia e prendere sonno. Di conseguenza, ti svegli con una sensazione di stanchezza ed è più probabile che accuserai ansia di ritorno che durerà per tutta la giornata rendendo ancora più difficile prendere sonno alla sera.



# Guida al buon sonno

## Sensazione di disagio

Dolori, sensazioni di disagio oppure di calore o freddo eccessivo possono rendere difficile rilassarsi. Accertati che tutti i tuoi bisogni immediati siano stati soddisfatti prima di cercare di dormire. Ad esempio, se hai fame, consuma uno spuntino leggero prima di andare a letto. Se ti senti a tuo agio, sarà più facile addormentarti.

## Rumore

Frequenti rumori intensi, come il traffico, disturbano il sonno. Anche se non ti svegli del tutto, tali rumori possono interferire con il tuo modello di sonno. Cerca di ridurre il rumore chiudendo porte e finestre o mettendoti dei tappi per le orecchie. Alcune persone trovano utile spegnere elettrodomestici che producono 'rumore bianco' durante la notte (il rumore che televisori e altri apparecchi possono emettere anche se sono spenti).

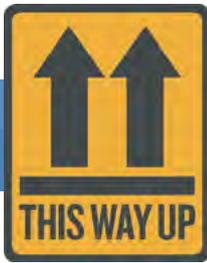
## Sonniferi

I sonniferi possono agevolare l'arrivo del sonno e ridurre l'ansia a breve termine. A lungo termine, tuttavia, questi vantaggi spariscono – inizierai a sentirti ansioso e insonne anche se prendi i sonniferi. Anche se a quel punto potresti essere tentato a prendere altri sonniferi, anche i relativi vantaggi non saranno più permanenti, il che creerà un circolo vizioso di dipendenza. **Se prendi i sonniferi tutte le sere per prendere sonno, parla con il medico su come ridurre gradualmente l'uso.**

## Suggerimenti utili per migliorare il sonno

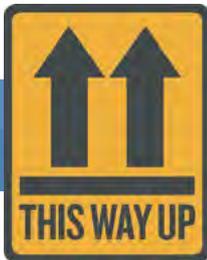
Ecco un elenco di misure che potresti adottare per migliorare il sonno:

- Crea e mantieni un sano ritmo circadiano, vai a letto sempre alla stessa ora della sera e svegliati alla stessa ora al mattino. **Non dormire fino a tardi al mattino per cercare di compensare il sonno che hai perso.**
- Ugualmente, **non fare una pennichella** durante il giorno, a prescindere dal grado di stanchezza che provi durante il giorno.
- Cerca di **ridurre** i livelli di **rumore** chiudendo porte e finestre.
- Evita la caffeina alla sera e, preferibilmente, al pomeriggio.



## Guida al buon sonno

- **Alzati dal letto:** Se sei sdraiato a letto incapace di smettere di pensare a varie cose, alzati e fai qualcosa che ti distrae e ti rilassa (es. leggi un libro, ascolta musica classica). Non tornare a letto finché non ti senti nuovamente sonnolento. Se torni a letto e ti senti nello stesso modo, alzati di nuovo dal letto e riprendi a fare qualcosa che ti distrae e ti rilassa. Potresti doverlo fare più volte prima di tornare a letto e addormentarti. L'obiettivo è di imparare ad associare il letto con il sonno.
- **Dedica del tempo alla soluzione di problemi durante il giorno:** Riserva del tempo durante il quale puoi pensare a modi in cui risolvere i tuoi problemi. A tal fine, potresti dover prendere delle decisioni. Questo potrebbe essere difficile, ma evitare di affrontare pensieri ansiosi non fa altro che peggiorare l'ansia. Spesso l'incertezza che accompagna l'indecisione è più stressante delle conseguenze di una decisione! Se hai gli stessi pensieri quando vai a letto, ricorda che vi hai già pensato durante il giorno e rimanda le relative preoccupazioni al giorno successivo.
- **Attività fisica a scadenza regolare** durante il giorno o in prima serata può migliorare i modelli di sonno (tuttavia, non svolgere attività fisica a tarda sera poiché questo potrebbe rendere più difficile prendere sonno).
- Formula una **routine** breve e rilassante per la sera (includendo abitudini quali lavarsi il viso o i denti) per scaricare la tensione e entrare nel 'giusto spirito' per prendere sonno.
- Se fumi, **evita di farlo** per almeno un'ora prima di andare a letto in modo da fare esaurire gli effetti stimolanti della nicotina.
- **Limita il consumo di alcol** secondo le linee guide sanitarie e non usare l'alcol per favorire il sonno.
- Accertati di avere soddisfatto tutti i tuoi bisogni immediati prima di andare a letto (es. accertati di non avere fame o freddo).
- Se necessario, **parla con il medico di famiglia su come smettere di prendere i sonniferi.**



## In situazioni d'emergenza

Se provi pensieri suicidi, è molto **importante** parlarne con qualcuno. Sensazioni e pensieri suicidi sono terribili ma passano e sono più facili da affrontare parlandone con qualcuno. Puoi parlarne con familiari, con il medico o, eventualmente, con il terapeuta.

Se ti trovi **in Australia** e ritieni di essere a rischio di suicidio, contatta subito uno dei seguenti soggetti:

### Il tuo medico

Ove possibile, il medico dovrebbe essere il primo punto di contatto in una situazione di crisi. I medici sono dotati della necessaria esperienza per aiutare in situazioni di crisi e a trovare i giusti servizi. Recapiti del tuo medico:

### Polizia o ambulanza

Telefona allo **000** per assistenza d'emergenza o recati al pronto soccorso del più vicino ospedale

### Lifeline Australia

Telefona al numero 13 11 14 per supporto telefonico gratuito in situazioni di crisi, 24 ore su 24. [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

### The Suicide Call Back Service (Servizio di intervento telefonico per la prevenzione di suicidi)

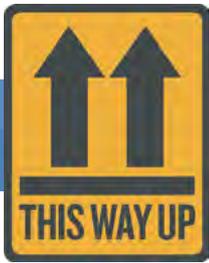
Telefona al numero 1300 659 467 supporto telefonico gratuito in situazioni di crisi, 24 ore su 24. [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)

### Servizi per situazioni di crisi nel tuo Stato

<b>NSW</b>	Mental Health Line on 1800 011 511
<b>VIC</b>	Suicide Help Line on 1300 651 251
<b>QLD</b>	Mental Health Access Line on 1300 642 255
<b>TAS</b>	Mental Health Services Helpline on 1800 332 388
<b>SA</b>	Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service on 13 14 65
<b>NT</b>	Mental Health Line on 1800 682 288
<b>ACT</b>	Mental Health Triage Service on 1800 629 354
<b>WA</b>	Mental Health Emergency Response Line on 1300 555 788 (Metro), or 1800 676 822 (Peel)

Se abiti **fuori dell'Australia**, contatta il tuo terapeuta quanto prima. Puoi anche consultare l'Associazione internazionale per la prevenzione di suicidi (IASP) per trovare centri internazionali per situazioni di crisi: [https://www.iasp.info/resources/Crisis\\_Centres/](https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/).

Se hai una crisi di natura psichiatrica, contatta i più vicini servizi d'emergenza.



## Come gestire l'umore

È normale sentirsi demotivati o depressi quando si affrontano sfide, stress, ansia o persino cambiamenti. Per fortuna, esistono alcune semplici strategie che puoi usare per sollevare il tuo umore. Ti incoraggiamo vivamente a:



Svolgere almeno un'attività divertente o appagante tutti i giorni (consulta l'elenco di attività che segue per trarre ispirazione).



Evita o riduci il consumo di alcol. L'alcol è una sostanza deprimente e farà peggiorare il tuo umore. Fallo in consultazione con il medico per far sì che i cambiamenti da te apportati siano sicuri.



Svolgi attività fisica tutti i giorni, anche se si tratta di una semplice camminata a passo svelto. L'attività fisica è uno dei trattamenti più efficaci per la depressione ed è gratuita!



Dormi 8 ore alla notte - può essere difficile sentirti bene se sei stanco!



Bevi acqua in abbondanza e mangia sano. Ansia, stanchezza e morale basso peggiorano se consumi alimenti poco salutari o sei disidratato.

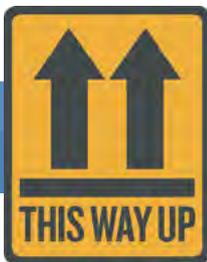


Sii gentile con te stesso! Invece di criticarti ricorda che stai appena iniziando ad imparare a gestire i tuoi sintomi. Non pretendere di essere subito un esperto.

Se svolgi almeno due di queste attività tutti i giorni per la durata di questo programma, alla fine le farai automaticamente (e noterai i benefici)!

Se il tuo umore è davvero basso, parlane quanto prima al medico (e, eventualmente, al terapeuta che si prende cura di te) per esaminare le diverse opzioni terapeutiche.

Se abiti in Australia e desideri rivolgerti ad uno psicologo, puoi usare lo strumento 'Find a Psychologist' ('Trova uno psicologo') sul sito della Australian Psychological Society (Società australiana di psicologia) (APS): [www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist](http://www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist).



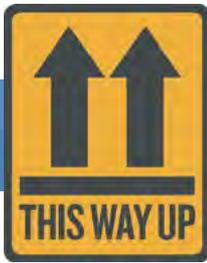
# Come gestire l'umore

Uno dei modi più efficaci di sollevare l'umore è di fare qualcosa che ti offre un senso di divertimento, interesse, gioia o appagamento. Se non riesci a pensare a cosa fare, prova a svolgere una di queste attività!

- Fai una camminata
- Chiama amici o familiari
- Guarda un nuovo programma alla TV
- Guarda un film
- Ascolta musica
- Ascolta un audiolibro
- Disegna o dipingi
- Leggi un libro
- Fai del giardinaggio
- Fatti un caffè con gli amici
- Cambia le lenzuola
- Cucina qualcosa di nuovo
- Cammina a piedi scalzi in sull'erba
- Fatti una tazza di tè
- Prova a fare esercizi di yoga
- Fai venire qualcuno a trovarti
- Colora delle figure
- Iscriviti ad una squadra sportiva
- Organizza una serata cinematografica
- Pulisci il bagno
- Mettiti a tuo agio
- Leggi una rivista
- Pulisci la cucina
- Riorganizza gli scaffali
- Pianifica la settimana

- Vai al cinematografo
- Cimentati con la fotografia
- Fai un puzzle
- Fai un gioco al computer
- Canta al karaoke
- Cucina qualcosa al forno
- Cena con gli amici
- Partecipa a esercizi cardio di base
- Fai un gioco da tavola
- Scrivi una poesia o un racconto
- Fai una passeggiata nel bosco
- Fai jogging
- Fai del lavoro di volontariato
- Dona denaro a enti di beneficenza
- Fatti una nuotata
- Vai in bicicletta
- Impara una nuova lingua
- Ascolta un podcast
- Sistema il guardaroba
- Abbraccia una persona cara
- Acquista delle piante per interni
- Rispondi a messaggi testuali
- Frequenta lezioni d'arte
- Pulisci la tua strada
- Fai il letto

- Fatti un bagno
- Fai dello sport
- Fai del surf
- Osserva il passaggio delle nuvole
- Vai a pescare
- Scrivi un elenco delle cose che vorresti fare prima di morire
- Fai un cruciverba
- Suona uno strumento
- Visita un parco
- Fai un picnic
- Vai al museo
- Visita una galleria d'arte
- Vai al mercatino
- Vai alla spiaggia
- Cimentati al bowling
- Prova gli esercizi di pilates
- Fai un Sudoku
- Cimentati in un progetto fai-da-te
- Fai dei lavoretti in legno
- Trascorri del tempo con un animale domestico
- Sdraiati al sole
- Compila un elenco degli alimentari da acquistare
- Guarda un documentario
- Fatti un massaggio facciale
- Vai a correre con gli amici



# Come gestire l'umore

Iscriviti a un corso on-line

Scegli un nuovo hobby

Visita una destinazione turistica

Fai della meditazione

Vai in palestra

Vai a farti la manicure

Prova a cucire

Siediti al parco

Chiama un parente anziano

Cimentati in calligrafia

Vai a fare la spesa

Guarda vecchie foto

Prova a scrivere un diario

Osserva le stelle

Prepara dei pasti

Componi una playlist musicale

Pulisci il forno

Vai in campeggio

Fai un massaggio a qualcuno

Prova il karate

Fatti la manicure in casa

Vai a teatro

Vai in barca a vela

Frequenta lezioni di cucina

Passa l'aspirapolvere

Fai dell'uncinetto

Inizia a scrivere un quaderno agenda

Regala vestiario a enti di beneficenza

Visita l'orto botanico

Prega

Prepara il caffè

Acquista un regalo per qualcuno

Canta

Ridipingi la camera

Fatti fare un massaggio

Prova a praticare la kick-boxe

Osserva il tramonto

Invia una un bigliettino di ringraziamento

Acquista dei fiori freschi

Aiuta un amico o un'amica

Stira i panni

Fatti una gita giornaliera

Organizza un viaggio in macchina

Scrivi un elenco delle cose di cui sei grato

Scrivi un elenco di cose da fare

Cucina dei biscotti al forno

Frequenta un seminario

Telefona ad un amico all'estero

Prepara la pasta per la pizza

Fai un'arrampicata indoor

Vestiti con abiti eleganti

Vai a guardare le vetrine dei negozi

Fai i complimenti a qualcuno

Ripulisci la cassetta della posta elettronica

Sbarazzati di cianfrusaglie

Apprendi nuove competenze

Cucina del pane fresco

Compila un album con ritagli di giornale

Programma una vacanza

Visita un idromassaggio

Accendi una candela

Partecipa ad una serata trivia

Estingui dei debiti

Respira lentamente e profondamente

Cimentati nella soluzione di misteri

Fai delle candele

Prenota una notte in albergo

Fai lo shopping on-line

Prova il jujitsu

Pulisci il frigorifero

Vai a un concerto

Visita una spiaggia

Trascorri un week-end fuori di casa

Elimina i file superflui dal computer

Prova a fare delle composizioni floreali

Scegli alcune di queste attività da fare ogni settimana. Cerca di scegliere alcune attività che puoi fare da solo e alcune che puoi fare con altre persone. Può anche essere utile scegliere una combinazione di attività al contempo attive e rilassanti.



# Foglio di lavoro Hunt per le esperienze positive

**Lunedì**

Ogni giorno, annota almeno un'esperienza positiva (grande o piccola) che si è verificata in quel giorno.

Ciò aiuterà la tua mente a imparare a notare gli aspetti belli della vita, cosa che la mente non fa naturalmente quando sei preoccupato e depresso.

**Martedì**

**Mercoledì**

**Giovedì**

**Venerdì**

**Sabato**

**Domenica**



# Rilassamento muscolare progressivo (PMR)

Stress e ansia persistenti possono causare tensione muscolare prolungata che a sua volta può provocare disagio, dolore, mal di testa, irascibilità e stanchezza (spesso acutizzando l'ansia). Il rilassamento muscolare progressivo (PMR) può ridurre alcune di queste sensazioni.

## Come eseguire il PMR

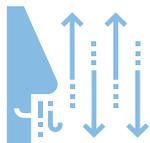
Il PMR comporta la tensione e il rilassamento sistematico delle principali fasce muscolari, partendo dai piedi verso l'alto. Per eseguire il PMR, puoi seguire la procedura che segue (ci vogliono circa 10 minuti) oppure ascoltare la nostra audioguida: <https://thiswayup.org.au/pmr-audio-2/>. Con l'andare del tempo, imparerai la sequenza e non sarai più costretto a fare riferimento a queste risorse.



Siediti comodamente in una poltrona in un luogo tranquillo e appartato. Appoggia i piedi per tutta la loro lunghezza sul pavimento. Puoi anche sdraiarti per terra se questo ti risulta più comodo. Chiudi gli occhi se questo ti aiuta a rilassarti.



Inspira attraverso il naso e espira dalla bocca, lentamente e in modo delicato. Respira con il diaframma piuttosto che con la parte superiore del torace, (immagina di vedere lo stomaco che si riempie d'aria mentre respiri, come un palloncino).



Nota la sensazione del respiro mentre passa attraverso il naso verso lo stomaco. Con ogni espirazione, incoraggiati a rilassarti. Puoi anche dire mentalmente a te stesso 'rilassati'. Continua a farlo per alcuni minuti.



Quando sei pronto, trasferisci l'attenzione ai tuoi piedi. Come li senti? Caldi, freddi o formicolanti? Arriccia delicatamente le dita sotto i piedi. Trattienili in tale posizione, poi rilasciali e rilassati. Ripeti questo esercizio e continua a farlo per un paio di minuti.



Poi, trasferisci la tua attenzione alla parte inferiore delle gambe. Contrai delicatamente i polpacci per qualche istante, poi rilasciali e rilassati. Respira lentamente e fluidamente, e poi rilassati ogni volta che espiri. Ripeti lo stesso esercizio per cosce, sedere e stomaco.



# Rilassamento muscolare progressivo (PMR)



Poi trasferisci la tua attenzione alle spalle e al collo. Nota eventuale tensione o irrigidimento in questi punti. Contrai delicatamente le spalle e tienile piegate per qualche attimo. Mentre espiri, rilassati – lascia cadere le spalle e allunga il collo. Ripeti l'esercizio per un paio di minuti.



Poi, concentrati su dita, mani e braccia. Respira lentamente e fluidamente mentre fai attenzione alle sensazioni in queste zone. Quando sei pronto, contrai questi muscoli per alcuni attimi prima di rilasciarli gradatamente. Espira eventuale tensione ancora presente nelle braccia per qualche minuto.



Ora, concentrati su viso e capo – labbra, guance, palpebre, naso, fronte e cuoio capelluto. Arriccia delicatamente il naso, stringi le labbra, chiudi fermamente gli occhi e aggrotta la fronte. Rimani così per qualche attimo e poi, man mano che espiri, rilassati. Nota la differenza tra la sensazione di tensione e quella di rilassamento. Continua questo esercizio per qualche minuto.



Per concludere, riporta l'attenzione alla respirazione. Respira lentamente e fluidamente. Esamina il corpo, dai piedi al capo, per individuare eventuali fonti di tensione. Man mano che espiri, elimina eventuale tensione da te individuata. Goditi la sensazione di rilassamento che attraversa il corpo. Quando sei pronto, apri gli occhi e riporta l'attenzione sullo stato in cui ti trovi.

## Suggerimenti utili per il PMR

- Alcune persone si sentono ansiose per il fatto che 'sprecano del tempo' quando cercano di rilassarsi. Ricorda che la tecnica di rilassamento è una importante competenza da apprendere – contribuirà a migliorare la tua salute mentale e produttività.
- Esercitati in un luogo tranquillo in cui non sari disturbato.
- Non contrarre i muscoli troppo energicamente; il PMR non dovrebbe essere doloroso o provocare disagio.
- Puoi cercare di svolgere il PMR prima di andare a letto per favorire il sonno.
- Esercitati a eseguire il PMR con una certa frequenza per ottenere il massimo dei benefici.
- Non preoccuparti se la tua mente vaga durante gli esercizi; questo è normale. Quando ciò accade, riporta l'attenzione all'esercizio che stai svolgendo.



# Piano di autoassistenza

## 1° passo

Elenca le situazioni che potresti trovare difficili da affrontare o stressanti in futuro

## 2° passo

Fai attenzione ai segnali indicanti che non stai facendo fronte alle difficoltà come vorresti (spunta quelli a te pertinenti).

Sei più irascibile o scontroso

Ti senti sopraffatto dalla situazione

Ti senti stanco o dolorante

Rimandi le incombenze

Consumi più alcol

Mangi male

Hai difficoltà a dormire

Hai pensieri negativi

Non te ne importa di nulla

La tua autostima è peggiorata

Elenca altri segnali ai quali dovresti fare attenzione:

## 3° passo

Programma come prenderti cura di te stesso nei periodi di stress. Spunta le strategie che adoterai puntualmente per migliorare il tuo benessere emotivo:

Respirazione controllata

Esercizi di rilassamento

Parlare con gli altri

Attività fisica

Dire 'no' a certe cose

Dedicare del tempo 'a te stesso'

Migliorare la dieta

Migliorare il sonno

Sfidare i tuoi pensieri

Soluzione strutturata dei problemi



# Piano di autoassistenza

Elenca altre eventuali strategie che puoi usare per far fronte alle difficoltà:

Programma come attuerai queste strategie. Indica **cosa** farai, **quando** lo farai, e **come** lo farai:

Tieni questo piano in un punto facilmente visibile (es. sul frigorifero). Può anche essere utile condividerlo con persone di cui ti fidi perché queste ultime possono aiutarti a notare eventuali segni di pericolo e ricordarti di usare strategie che ti aiutano a far fronte alle difficoltà.