



**Suggerimenti per gestire lo stress nei rapporti personali**

**Tip sheet for managing relationship stress**

Anche se tieni a qualcuno e ti piace passarci del tempo insieme (a prescindere da chi sia e cosa significhi per te), i rapporti personali possono causare stress. A volte basta solo che un amico o un collega (non) dicano o facciano qualcosa. A volte sono forze esterne o circostanze che esulano dal nostro controllo (es. lavoro, denaro, figli, cronaca, ecc.), a mandarci fuori di testa.

Ecco 8 modi per gestire lo stress relazionale:

1. **Inizia da te.** Le persone con una sana autostima si sentono bene con se stesse e affrontano più facilmente le difficoltà. Impara a individuare i fattori scatenanti che ti fanno sentire di cattivo umore o afflitto/a dal dubbio, stimola la positività dei tuoi pensieri e coltiva un dialogo interiore per favorire una relazione sana con te stesso/a.
2. **Considera la fonte.** A volte ce la prendiamo con chi ci è più vicino quando ci sentiamo stressati da cose che non hanno niente a che fare con loro. Che si tratti di avere semplicemente fame, sentirsi stanchi oppure oberati, non è niente che tu non possa cambiare.
3. **Controlla il tuo stile di conflitto.** Tendi ad affrontare il conflitto a testa alta, lo eviti o fai qualcos'altro? Se comprendi il tuo stile puoi prepararti meglio per adattarti alle circostanze, sia che ciò significhi ascoltare attivamente, parlare o contattare qualcuno.
4. **Parla di persona.** Smettila di sparare messaggi o email pieni di rabbia o dolore. Trova un momento per parlare di persona o tramite video così da calmarti, raccogliere i pensieri e rispettare gli altri.
5. **Datti tempo.** A seconda di quanto è teso un rapporto (ammesso che tu voglia portarlo avanti), ricordati che cambiare richiede tempo. Concedi a te stesso/a e all'altra persona il tempo necessario per guarire e adottare nuovi comportamenti.
6. **Concentratevi l'uno sull'altro.** A volte siamo così presi dalla vita quotidiana che ci dimentichiamo di prenderci del tempo per goderci la compagnia di una persona cara. Pianifica il tempo per stare insieme e fare qualcosa che piace a entrambi così da ritrovare la giusta sintonia.
7. **Stabilisci dei limiti.** Alcuni conflitti relazionali non si possono risolvere. Non compromettere il tuo benessere cercando di far funzionare qualcosa che semplicemente non va. Concediti di abbandonare quei rapporti che non ti fanno bene.
8. **Chiedi aiuto**. Parla con un amico, un familiare o un professionista che può assisterti.

**Bibliografia**

University of Colorado Boulder, Health & Wellness Services, “7 ways to manage relationship stress.” <https://www.colorado.edu/health/2020/03/20/7-ways-manage-relationship-stress> Accesso effettuato il 31 gennaio 2023

NHS, “Maintaining healthy relationships and mental wellbeing.” <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/> Accesso effettuato il 31 gennaio 2023

Mind.org, “Self-esteem.” <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/> Accesso effettuato il 31 gennaio 2023.

Mental Health Foundation, “Stress.” <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stress> Accesso effettuato il 30 gennaio 2023.

**Article: Are your finances stressing you out?**

This programme should not be used for emergency or urgent care needs. In an emergency, call 911 if you are in the United States, the local emergency services phone number if you are outside the United States, or go to the nearest ambulatory and emergency room facility. This programme is not a substitute for a doctor’s or professional’s care. Due to the potential for a conflict of interest, legal consultation will not be provided on issues that may involve legal action against Optum or its affiliates, or any entity through which the caller is receiving these services directly or indirectly (e.g., employer or health plan). This programme and all its components, in particular services to family members below the age of 16, may not be available in all locations and is subject to change without prior notice.  Experience and/or educational levels of Employee Assistance Programme resources may vary based on contract requirements or country regulatory requirements Coverage exclusions and limitations may apply.

© 2023 Optum, Inc.  All rights reserved.  Optum® is a registered trademark of Optum, Inc. in the U.S. and other jurisdictions. All other brand or product names are trademarks or registered marks of the property of their respective owners. Optum is an equal opportunity employer.