

Gestire lo stress controllando ciò che si può



Molte cose nella vita sono causa di stress: lavoro, famiglia, denaro, casa, salute, responsabilità e altro ancora. L'elenco delle variabili è lungo, e cambia a seconda della tua situazione particolare. Ma un fattore universale riguardo lo stress è che di solito si divide in 2 forme: cose che si possono controllare e cose che non si possono controllare. Suddividere il tuo stress in queste categorie può aiutarti a trovare modi per ridurre l'impatto dello stress sulla tua vita.

Puoi agire o prendere decisioni per evitare in primo luogo lo stress?

Puoi cambiare qualcosa, come il tuo comportamento, prospettiva o stile di comunicazione, per modificare la situazione?

Puoi adattarti allo stress?

Puoi imparare ad accettare alcuni fattori di stress che non puoi controllare o cambiare?

Convivere con lo stress

Gestire lo stress comporta esser onesti con se stessi, essere disposti a prendere decisioni difficili e a chiedere aiuto quando necessario. Talvolta ciò significa:

- ✓ **Evitare in primo luogo situazioni e persone stressanti**
- ✓ **Modificare la situazione cambiando il tuo comportamento o stile di comunicazione**
- ✓ **Adattarsi al fattore di stress modificando la tua prospettiva, la maniera di pensare o le aspettative**

E, in alcune situazioni o relazioni particolarmente difficili, significa imparare ad accettare ciò che non si può controllare o cambiare, e trovare il modo di convivere senza che ciò ci definisca. La vita può essere complicata e ingiusta, e così può essere lo stress. Solo tu sai cosa succede dentro e intorno a te. Ma qualunque sia lo stress che ti affligge, lo scopo principale è trovare modi per proteggere al meglio la tua salute mentale e il tuo benessere.



Puoi trovare altri consigli su questo argomento di tendenza sul sito [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com).



Assumere il controllo sullo stress

Ecco un esempio di come funziona questo processo.

Primo, scrivi 3-5 punti principali causa di stress nella tua vita.

Poi, analizza ogni punto che hai scritto e chiediti:

- Perché è motivo di stress?
- La causa di stress è dentro o al di fuori di te?
- Puoi fare qualcosa per alleviare l'impatto che ha su di te?

Ad esempio, se è il tuo lavoro che ti stressa, perché? Diciamo che hai paura di essere licenziato. Chiediti perché hai paura di ciò? Una ragione esterna potrebbe essere che la tua azienda ha un passato di tagli al personale quando c'è un calo nei profitti, e adesso c'è un calo nei profitti. Una ragione interna potrebbe essere che sei stato licenziato in precedenza e adesso temi che possa succedere di nuovo.

In entrambi i casi, puoi adottare provvedimenti per alleviare i tuoi timori e avere maggiore controllo.

Ad esempio, se c'è un calo nei profitti e si prospettano tagli imminenti, potresti aggiornare il tuo curriculum, cercare nuove offerte di lavoro, ridurre le spese per avere qualche risparmio e contattare le persone che conosci che magari potrebbero aiutarti a trovare un nuovo lavoro.

Ad esempio, se è la voce nella tua testa a portarti stress, allora potresti lavorare su riordinare i tuoi pensieri. Ricordati che solo perché l'ultima azienda per cui hai lavorato ha fatto licenziamenti non significa che anche quella attuale lo faccia. Inoltre, pensa a come ti sei risollevato dall'ultima volta e come hai trovato un nuovo lavoro. Cosa hai fatto in quella situazione? C'è qualcosa che potresti fare diversamente se dovesse capitare di nuovo? C'è un'altra azienda o ruolo che ti interessa? Pensare a questi fattori può aiutarti a sentirti più calmo, poiché ricorderai che è già successo e sei riuscito a superarlo.

Bibliografia

Centre for Clinical Interventions. Coping with stress. Accesso effettuato il 25 gennaio 2024.

Mayo Clinic News Network. Mayo Mindfulness: Try the 4 A's for stress relief. Accesso effettuato il 26 gennaio 2024.

Mental Health Foundation. How to manage and reduce stress. Accesso effettuato il 25 gennaio 2024.

Mind. Causes of stress. Accesso effettuato il 25 gennaio 2024.

Singapore Association for Mental Health. Coping with stress. Accesso effettuato il 25 gennaio 2024.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati.

WF12723010 142665-012024